Ирина
Вечерская
душевная
кулинария
100
рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
при
гипотонии

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Данная книга расскажет о том, как питаться при гипотонии.

Врачи спорят, что же такое гипотония? Является ли она самостоятельной болезнью, симптомом какой-то патологии, состоянием организма со снижением тонуса венозных сосудов и замедлением циркуляции крови… Чем бы она ни была, людям, страдающим пониженным давлением, от этого не легче.

Цель нашей книги – подсказать правильную диету, которая поможет сохранить бодрость, хорошее самочувствие и подлежит трудоспособность. На вашем столе всегда будут полноценные, богатые витаминами блюда и напитки, рецепты которых приведены в этой книге. Конечно, недуг накладывает определенные ограничения, но, вооружившись знаниями и используя простые советы и рекомендации автора, вы надолго останетесь в рабочем строю.

- Ирина Вечерская
  -
  - Предисловие
  - Гипотония
    - Сущность заболевания
    - Симптомы
    - Причины болезни
    - Лечение
      - Физические упражнения
      - Экстренная помощь
      - Ароматерапия
      - Рецепты народной медицины
    - Особенности питания
  - Блюда, полезные при гипотонии
    - Закуски
      - Фета с чесноком и зеленью
      - Закуска из сыра с чесноком и майонезом
      - Закуска из капусты и лимона
      - Сельдь с черной смородиной
      - Лук с сыром
      - Лук, маринованный в соке черной смородины
      - Бутерброд со свежим луком и помидорами
      - Зельц грибной
      - Картофель с орехами и гранатом
      - Икра овощная

- Тюльпаны из помидоров
- Горох с черносливом
- Морковь с медом
- Закуска из свеклы, чернослива и лебеды
- Печень рубленая
- Заливное из говядины или телятины
- Рубец в горчичной заправке
- Сыр из кур или дичи

- Салаты
  - Салат лимонный
  - Салат из капусты с листьями березы Состав: краснокочанная капуста – 0,3 шт., рубленые листья березы – 3 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, чеснок – 4 дольки
  - Салат из зеленого лука с яйцом
  - Салат из петрушки и яблок
  - Салат из петрушки, одуванчиков и моркови
  - Салат из петрушки и моркови
  - Салат из моркови с крапивой и чесноком
  - Салат из моркови и смородины
  - Салат из перца с лимоном
  - Салат из красного перца с крапивой
  - Салат из редьки с клюквенным соком
  - Салат из редьки и свеклы
  - Салат с плавленым сыром
  - Салат с луком и картофелем
  - Салат с луком
  - Салат со свежим луком и огурцами
  - Салат из перца с зеленью
  - Салат из перца с лимоном
  - Салат из сладкого перца со щавелем и орехами
  - Салат из сырого лука
  - Салат из копченого сыра
  - Салат из моркови с облепихой
  - Салат из моркови и смородины
  - Салат из сырой тыквы
  - Салат из красной смородины
  - Салат из моркови с апельсином Состав: морковь – 500 г, апельсин – 2 шт., соль, сахарная пудра – 1 ст. ложка, лимон
  - Салат из зелени с вином
  - Салат из зеленого лука с творогом

- Салат из щавеля и подорожника Состав: щавель – 200 г, подорожник – 20 листьев, грецкие орехи – 10 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, зелень – 2 ст. ложки, яйца – 3 шт., яблоко – 1 шт., соль
- Салат с крапивой и свеклой
- Салат из крапивы с орехами
- Салат из шпината и щавеля
- Салат дачный
- Салат из подорожника, крапивы, лука и хрена
- Салат из моркови с крапивой и чесноком
- Салат из красного перца с крапивой
- Салат из одуванчика с чесноком

- Супы
  - Суп с охотничьими колбасками
  - Суп с клецками из печенки
  - Фасолевый суп с колбасой
  - Гаспачо
  - Щи из свежей капусты
  - Щи из квашеной капусты
  - Щи с яблоками
  - Борщ с ревенем
  - Суп-пюре по-фламандски
  - Суп с брюссельской капустой
  - Суп с цветной капустой
  - Суп-пюре из цветной капусты с картофелем и рисом
  - Суп-пюре из цветной капусты
  - Суп-пюре из цветной капусты и кабачков
  - Похлебка из свежих огурцов и капусты
  - Щи со щавелем
  - Щи зеленые с рыбой
  - Щи зеленые с яйцом
  - Борщ зеленый
  - Суп из крапивы и бобовых
  - Суп картофельный со щавелем
  - Рассольник со щавелем
  - Ботвинья с рыбой
  - Холодник со свеклой
- Горячие блюда
  - Мясо и субпродукты
    - Свинина с грецкими орехами
    - Запеченная телятина с цитрусовыми

Состав: вино белое сухое – 0,5 стакана, лимон – 1 шт., масло сливочное – 30 г, 1 красный и 1 желтый грейпфрут, чеснок – 1 зубчик, апельсины – 1 шт., оливковое масло – 3 ст. ложки, 800 г мякоти телятины одним куском, 1 щепотка острого красного перца, 3 ст. л. муки, 6 листиков шалфея, соль

- Котлеты в молочном соусе
- Перец с мясом, кускусом и овощами
- Печень с чесноком
- Пельмени из печени с цветной капустой
- Террин с куриной печенью и чёрной смородиной
- Запеканка из печенки с картофелем и горохом
- Почки, тушенные с яблоками
- Отварные почки в соусе из овощей и соленых огурцов
- Тушеное сердце в огуречном соусе
- Легкое в пряном соусе
- Запеканка из куриных потрохов
- Рагу из потрохов

- Птица
  - Курица с чесноком
  - Индейка, сваренная с овощами Состав: мясо индейки с костями – 750 г, вода – 1–1,5 л, лук-порей – 1 головка, морковь – 5–6 шт., цветная капуста – 1 большой кочан, петрушка – 1 корень, сельдерей, соль, укроп или зелень петрушки, салат из сырых овощей
  - Курица или индейка, жаренная с овощами
- Рыба
  - Лосось, маринованный в черной смородине
  - Рыба, тушенная с фасолью и цветной капустой
  - Форель с цитрусовым соусом
  - Камбала гриль с цитрусовыми

- Судак со щавелем
- Рыбные кнели
- Скумбрия, фаршированная овощным перцем
- Рыба, затушенная с петрушкой
- Креветки, жаренные с чесноком

- Овощи
  - Тушеный стручковый перец
  - Перец, фаршированный рисом и грибами
  - Перцы, фаршированные яблоками и сухофруктами
  - Перцы, фаршированные картофелем
  - Лечо по-венгерски
  - Перцы, фаршированные капустой
  - Фаршированные лимоны
  - Рис со смородиной
  - Плов из риса с фруктами и овощами
  - Гренки с чесноком
  - Цимес еврейский
  - Маринованные овощи
  - Цветная капуста в омлете
  - Запеканка из капусты
  - Пельмени с капустой
  - Пельмени с капустой и картофелем
  - Пельмени с капустой и изюмом Состав: капуста белокочанная – 400 г, изюм – 2 ст. ложки, масло, молоко

- Молочные блюда
  - Закуски
    - Пудинг утренний
    - Крем «зеленый»
    - Сырный крем
    - Салат из моркови с творогом
    - Паштет из творога с хреном
    - Паштет из рыбы и сыра
    - Зеленое масло
    - Масло с красным вином
  - Горячие молочные блюда
    - Омлет с сыром и салатом из помидоров
    - Клецки из толокна в молоке
    - Творожники с картофелем

- Картофель, отваренный со сливками
- Картофель в сметане
- Телятина, запеченная со сметаной Состав: телятина – 1 кг, сливочное масло – 100 г, лук – 120 г, мука – 20 г, сметана – 100 г, рис – 300 г, бульон
- Свинина в молоке
- Фазан в молоке
- Сморчки в сметане
- Рыжики в сметане
- Рыба, запеченная со сметаной и яйцами
- Картофель в молоке
- Лук репчатый, тушенный в сметане
- Суп молочный с овощами
- Суп молочный с картофельными клецками
- Суп молочный с тыквой и орехами
- Суп молочный с овсяными хлопьями
- Суп молочный с ячневой крупой и картофелем
- Суп молочный рисовый
- Суп молочный с макаронными изделиями

- Десерты
  - Смесь сырно-фруктовая
  - Творожный пудинг со шпинатом
  - Дыня и сливы под взбитыми сливками
  - Пудинг сырный
- Напитки
  - Яичное молоко
  - Холодный напиток из малины
  - Холодный напиток из клубники
  - Холодный напиток из молока и персиков
  - Ацидофильное молоко с морковным соком
  - Коктейль молочный
  - Кофейный коктейль
  - Чайный коктейль
  - Банановый коктейль
  - Малиновый коктейль

- Клубничный коктейль с лимонным сиропом
- Коктейль с медом
- Лимонный коктейль
- Сельдереевый коктейль
- Апельсиновый коктейль
- Фруктовый коктейль
- Морковный коктейль
- Морковный коктейль с простоквашей
- Клюквенно-кефирный коктейль
- Коктейль молочно-черносмородиновый
- Малиново-молочный коктейль
- Напиток молочный с облепихой
- Абрикосовый напиток
- Напиток из сливок и клубники Состав: сливки – 0,5 л, клубника – 0,5 кг, сахарный песок
- Напиток «Итальянский»
- Морс из облепихи с кефиром
- Морковь и изюм со взбитыми сливками

- Выпечка
  - Творожное печенье
  - Пирожное «шу»
  - Масляные кольца
  - Творожный кекс
  - Кекс «кислый»
  - Кекс «Сюрприз»
  - Крендели с сыром
  - Рулет с творожной начинкой
  - Баба творожная
  - Баба с яблоками и творогом
  - Народные пряники
  - Печенье из творога
  - Коржики с сыром
  - Коврижка деревенская
  - Мазурка с творогом
  - Вафли со сливками
- Десерты
  - Яблоки, моченные с черной смородиной
  - Желе из черной смородины с портвейном
  - Красная и черная смородина в сахаре
  - Салат из грейпфрутов

- Салат фруктовый
- Салат из апельсинов, бананов и дыни
- Салат из лимонов и яблок
- Сырный салат с фруктами
- Салат пестрый с сыром
- Брусника с цитрусовыми
- Пудинг лимонный
- Пудинг маковый
- Лимонное желе
- Суп из ревеня
- Суп из ревеня, яблок и клубники
- Суп из шиповника, облепихи, яблок и риса
- Суп из цитрусовых
- Суп апельсиновый с тыквой и орехами Состав: апельсины – 2 шт., тыква – 300 г, миндальные орехи – 20 шт., мед – 2 ст. ложки, вода – 4 стакана

- Напитки
  - Отвар шиповника
  - Напиток из шиповника
  - Яблочная вода с медом
  - Сироп из шиповника
  - Сироп из лепестков шиповника Состав: лепестки шиповника – 30 г, сахар – 700 г, вода – 1 л
  - Отвар морковный с лимоном
  - Отвар апельсиновый
  - Изюмный отвар
  - Настой шиповника
  - Настой из чернослива
  - Морс из шиповника
  - Морс из плодов шиповника и яблок
  - Лимонный морс
  - Морковно-клюквенный морс
  - Морс смородиновый ассорти
  - Морс черносмородиновый
  - Мятно-смородиновый морс
  - Морс «Здоровье»
  - Сок облепиховый
  - Сок яблочно-морковно-облепиховый
  - Сок облепиховый с медом и мятой Состав: облепиха – 3 стакана, мед – 50 г, вода – 1 стакан, отвар мяты полевой – 1/2 стакана
  - Сок калины с облепихой

- Напиток из моркови и капусты
- Морковно-сельдерейный напиток
- Напиток из морковного и ягодного сока
- Компот «Богатырь»
- Компот из кураги
- Компот из кураги, чернослива и изюма
- Компот «Освежающий»
- Компот из черной смородины Состав: ягоды черной смородины – 300 г, вода – 2 л, ксилит по вкусу
- Компот смородиново-лимонный
- Компот «Черные глаза»
- Компот смородиновый
- Компот из свежих фруктов и дыни
- Кисель смородиновый
- Кисель из шиповника
- Кисель из свекольного отвара со сметаной
- Кисель лимонный
- Мусс из облепихи
- Мусс из лепестков шиповника
- Мусс из апельсинов
- Яблочный мусс на манной крупе
- Мусс морковный
- Малиновый коктейль
- Вино из черной смородины
- Ликер из черной смородины
- Вино из белой смородины
- Черная и красная смородина в ликере

- Соусы
  - Сметанный соус
  - Сметанный соус с луком
  - Сметанный соус с хреном
  - Хрен с крыжовником
  - Хрен с болгарским сладким перцем
  - Хрен с морковью
  - Хрен со свеклой и чесноком
  - Хрен с облепиховым соком
  - Хрен со сливами
  - Хрен столовый
  - Хрен с зеленью укропа
  - Хрен со свеклой и яблоками
  - Хрен со свеклой
  - Хрен с соком красной смородины
  - Хрен с черной смородиной

- Голландский соус
- Острый сметанный соус
- Острый творожный соус
- Ореховый соус майонез
- Лимонное масло
- Горчичная заправка
- Заправка для салатов
- Чесночная заправка
- Уксусная заправка
- Фруктово-ягодный соус
- Яичный соус сладкий

Ирина Вечерская
100 рецептов при гипотонии. Вкусно, полезно, душевно, целебно

© «Центрполиграф», 2016

Предисловие

Сохранение и укрепление здоровья человека – первоочередная задача человечества. Сегодня, на фоне неблагоприятной экологической обстановки, экономической и социальной нестабильности, проблема здоровья стоит особенно остро.

Эти факторы непосредственно влияют на количество заболеваемости, продолжительность жизни, уровень физического развития, а также неблагоприятно сказываются на состоянии психического здоровья, что в свою очередь влечет негативные изменения в области создания здоровых стабильных семейных отношений. Пифагор определял здоровье как гармонию всех элементов человеческого организма, составляющих его духовную и телесную жизнь.

На биологические (возраст, наследственность, пол, тип конституции и т. п.) и геофизические (температура и влажность воздуха, ландшафт, флора и т. п.) факторы человек не может повлиять. Но влияние социально-экономических (состояние окружающей среды, условия труда, быта, образ жизни и т. п.), а значит, и психофизиологических факторов в силах корректировать как обществу в целом, так и каждому человеку лично.

Основным условием укрепления и сохранения здоровья является здоровый образ жизни: сбалансированное питание, двигательная активность, отказ от вредных привычек, контроль над эмоциями, повышения уровня медицинских знаний, соблюдение правил гигиены, здоровое сексуальное поведение, жизнь в соответствии с суточными ритмами, гармония с природой, позитивное мышление и многое другое. Здоровый образ жизни – залог крепкого физического и психологического здоровья.

Факторы отрицательно влияющие на здоровье:

– курение и злоупотребление алкоголем;

– неправильное питание;

– наркотики;

– частое употребление лекарств;

– условия труда, вредные для здоровья;

– стрессовые ситуации (они также отрицательно влияют на здоровье);

– неблагоприятные материально-бытовые условия.

Если человек избавляется от факторов риска возникновения и развития многих заболеваний, то он сохраняет и укрепляет свое

здоровье.

На востоке традиционно большее значение придается духовной, психологической составляющей, на западе значительное внимание уделяется укреплению физического здоровья человека.

Способы сохранения здоровья человека:

– оптимальная двигательная активность (ходьба, бег, во время которых работают все мышцы, вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце);

– закаливание и парная (это система специальной тренировки процессов терморегуляции организма, повышающая устойчивость организма к переохлаждению или перегреванию);

– периодическое очищение организма;

– отказ от химических препаратов;

– цигун – китайская система оздоровления организма;

– йога;

– ароматерапия;

– морская вода и горный воздух.

В полной мере эти правила можно отнести к борьбе с гипотонией. Врачи ещё не знают конкретно, что такое гипотония. Является ли она самостоятельной болезнью, симптомом какой-то патологии, состоянием организма со снижением тонуса венозных сосудов и замедлением циркуляции крови. Гипотонией считается стойкое низкое давление, систолическое артериальное давление ниже 90 мм ртутного столба и диастолического артериального давления ниже 60 мм ртутного столба.

Гипотония – это болезнь, при которой надо пересмотреть весь образ жизни.

Обязательно соблюдайте режим дня и не переутомляйтесь, работу чередуйте с отдыхом. Полезны прогулки на свежем воздухе и физические нагрузки в виде утренней зарядки, плавания. Во время движения повышается тонус сосудов и давление. Все физические упражнения делайте осторожно, следя за самочувствием.

Огромное значение для здоровья имеет сон. 10–12 часов сна для гипотоника – необходимый минимум. В холода, при падении атмосферного давления гипотоник может буквально «впасть в спячку» – такова реакция организма.

Научитесь правильно просыпаться. Нельзя резко вскакивать с постели, сначала полежите немного, сделайте гимнастику лёжа, затем посидите в кровати, не свешивая ноги. Наконец сядьте, спустите ноги, и только тогда можно осторожно встать.

Откажитесь от вредных привычек – курение и алкоголь ослабляют тонус сосудов.

Соблюдение правильного образа жизни является самым главным способом предотвращения этого недуга.

Гипотония

Сущность заболевания

Гипотония – это пониженное давление, 100/65 мм рт. ст. для мужчин и 95/60 мм рт. ст. для женщин.

Давление падает из-за сосудистого тонуса. В норме сосуды при необходимости должны быстро сужаться и расширяться, но у гипотоников реакция сосудов замедлена, поэтому кровь перестаёт в достаточном количестве поступать к органам и тканям.

Вполне объяснима метеочувствительность гипотоников – давление реагирует на влажность воздуха, влияние электромагнитных полей, радиационного фона.

Женщины страдают гипотонией чаще, чем мужчины.

Уровень кровяного давления может значительно колебаться в силу разных причин: высоких нагрузок, психоэмоционального напряжения и т. д. Несмотря на эти колебания, в организме существуют сложные механизмы регуляции уровня кровяного давления, стремящиеся вернуть его к норме. Однако бывает так, что работа этих механизмов нарушается, и тогда средний уровень давления может значительно отклоняться от нормальных значений, как в большую, так и в меньшую сторону. Изменение уровня артериального давления в сторону понижения называется гипотонией.

Измерение артериального давления состоит из двух показателей. Первый более высокий показатель измеряет систолическое давление, или давление внутри артерий, когда сердце бьется и наполняет их кровью. Второй показатель измеряет диастолическое давление, или давление внутри артерий во время передышки сердца между ударами.

Нормальное артериальное давление составляет около 120/80 (систолическое/диастолическое). У здоровых людей, особенно спортсменов, низкое давление является признаком здоровой сердечно-сосудистой системы. Но низкое давление также может быть последствием каких-либо глубинных причин – особенно у пожилых людей.

Проблемы со здоровьем могут случиться, если давление падает резко, и кровоснабжение в головной мозг ограничивается. Это может привести к головокружению или предобморочному состоянию. Внезапное снижение давления чаще всего случается, когда человек переходит из лежащего или сидячего положения в стоячее. Этот вид низкого артериального давления называют постуральной или ортостатической гипотонией.

Постуральную гипотонию считают неспособностью автономной нервной системы – части нервной системы, которая

контролирует непроизвольные, жизненно важные процессы, такие как сердцебиение – адекватно реагировать на внезапные изменения. Обычно, когда вы встаете, часть крови переливается в ваши нижние конечности. Это может вызвать понижение давления. Но, как правило, организм компенсирует это падение, посылая сердцу сигналы биться чаще, а кровеносным сосудам – сократиться. Таким образом, падение давления нейтрализуется. Если это не происходит, или происходит слишком медленно, возникает постуральная гипотония.

Опасность гипотонии в том, что она приводит к недостаточному кровоснабжению и кислородному голоданию мозга и органов. Последствия такого состояния – ослабление пульса, обморок, нарушение функции почек.

Гипотония не страшна такими последствиями, как инфаркт и инсульт. Хроническая форма гипотонии тормозит развитие атеросклероза – сосуды остаются чистыми.

Давление может понижаться в некоторых случаях и у здоровых людей. Это называется физиологическая гипотония. Болезненных проявлений болезни при этом не наблюдается. Физиологическая гипотония часто бывает у спортсменов вследствие расширения сосудов, подающих кровь в мышцы. При такой форме болезни, по мнению японцев, люди живут дольше. Стремиться к повышению давления в этом случае нет никакой необходимости. Специалисты называют такое состояние гипотонией высокой тренированности.

Другим видом болезни является так называемая акклиматизационная гипотония. Ей подвержены жители Крайнего Севера, тропиков и субтропиков, высокогорья. Такая гипотония также не является признаком какого-либо заболевания и возникает в связи с приспособлением всего организма и, в частности, кровообращения к особым нагрузкам. Вторичная гипотония может быть признаком какого-либо инфекционного заболевания, например туберкулеза, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, опухолей, пороков сердца, различных интоксикаций. Чтобы избавиться от гипотонии в таком случае, необходимо в первую очередь лечить не гипотонию, а основное заболевание, симптомом которого она является.

Большое количество и разнообразие признаков болезни, отсутствие закономерностей в течении болезни и специфических симптомов не позволяют выделить гипотонию в самостоятельное заболевание. Чаще всего она является внешним отражением душевных расстройств. Если невроза не наблюдается, значит, дело в каком-либо нераспознанном поражении внутренних органов.

Симптомы

Истинные проявления гипотонии как отдельного заболевания, не связанного с другими болезнями, проявляются симптомами недостаточности вегетативного отдела нервной системы.

К ним относятся такие жалобы (ярковыраженные и неярковыраженные) больного:

– наличие вялости;

– наличие апатии;

– постоянная слабость, сонливость, снижение трудоспособности;

– нарушение процессов терморегуляции (замерзание рук и ног, – потливость при нормальной температуре, повышение температуры тела без признаков инфекции);

– зависимость самочувствия от погодных условий;

– частые тупые головные боли в области лба и висков;

– головокружение разной степени до обморочных состояний;

– сердцебиение и перебои ритма;

– наклонность к тахикардии, временами – появление экстрасистол;

– повышенная раздражительность, плаксивость, резкая смена настроения;

– бессонница;

– чувство нехватки воздуха.

Для гипотонии характерно:

– пониженная температура тела (35–36 ˚С);

– липкие от пота, холодные руки и стопы;

– бледность лица и губ;

– быстрая раздражительность от громкой речи, света;

– отрыжка, тошнота, снижение веса;

– у женщин нарушение менструальной функции;

– у мужчин снижение потенции;

– слабый и частый пульс.

Ухудшение регистрируется при смене места жительства, работы, в первые дни по прибытии в санаторий. На акклиматизацию уходит больше недели.

Для уточнения диагноза пациент проходит обследование, которое включает:

– общий анализ крови и мочи;

– биохимический анализ крови;

– измерение артериального давления лёжа, стоя, сидя, в

динамике;

– исследование сахарной кривой;
– проверка гормонального баланса;
– биохимические пробы печени и остаточный азот;
– ЭКГ в динамике;
– УЗИ сердца;
– УЗДГ сосудов шеи и головного мозга.

Причины болезни

Причины первичной гипотонии. Наследственность и конституционные особенности (обычно болеют молодые женщины астеничного телосложения, то есть худые и высокие).

Вторичная гипотония. Развивается как сопутствующий недуг при гепатите, остеохондрозе, анемии, диабете, сердечной недостаточности, травмах головного мозга.

Гипотония встречается и у здоровых людей, например спортсменов при постоянной физической нагрузке – так называемая «гипотония тренированности». При перегрузках организм начинает работать «в экономном режиме», ритм сердечных сокращений становится реже, давление снижается.

Первые симптомы гипотонии появляются ещё в подростковом возрасте – многим ставят диагноз «вегетососудистая дистония». Это заболевание тесно связано с гипотонией, депрессией и хронической усталостью.

Причинами гипотонии также могут стать:

– заболевания сердечно-сосудистой системы;

– авитаминоз;

– остеохондроз шейного отдела позвоночника;

– эндокринные заболевания;

– недостаток витаминов B, C, E;

– передозировка лекарственных препаратов;

– у гипотонии есть и психосоматические причины. Она возникает как реакция организма на внешние изменения, например, смену климата, умственные и физические нагрузки, стрессы.

Человек оказывается в замкнутом круге – хроническая усталость вызывает гипотонию, а гипотония проявляется в виде усталости, подавленности, депрессии.

Лечение

Физические упражнения

Делая упражнения, наблюдайте за своим самочувствием. Упражнения должны приносить вам бодрость и удовольствие, нельзя ничего делать через силу, но и нельзя слишком себя жалеть. Нельзя ложиться в постель, нужно больше двигаться, это поможет бороться с гипотонией.

1) Подходим к стене, вытягиваем руки вперёд на уровне груди, плечи с напряжением опускаем вниз. Сначала немного, потом сильно давим ладонями на стену.

2) Ложимся на спину на пол, упираясь ступнями в стену. Давим каждой ногой в стену, при этом ощущая, как мышцы голени и бёдер напрягаются.

3) При пониженном давлении помогает упражнение – «велосипед».

Многие упражнения выполняются лёжа:

4) Поднимаем и опускаем прямые ноги, задержав их в поднятом положении ненадолго.

5) Поднимаем ноги и делаем упражнение «велосипед».

6) Поднимаем руки и ноги, делаем упражнение «ножницы», т. е. скрещиваем ноги и руки.

7) Поднимаем руки вверх, опускаем их вниз. Делаем упражнение с отягощением – берем в руки две пластиковые бутылки емкостью 0,5 л, заполненные водой.

8) Лежим на спине, резко боксируем руками вверх и вперёд.

9) Руки подняты вверх, а потом резко «роняем» их.

10) Колени подтягиваем к животу, обхватывая их руками. Сильно давим коленями вперёд, пытаясь «порвать» сомкнутые руки.

11) Физиотерапия.

Рекомендованы физиотерапевтические процедуры, которые имеют общетонизирующее действие и тренируют сосуды:

– электрофорез с раствором кальция хлорида, кофеина, мезатона;

– гальванический воротник по Щербаку;

– диадинамотерапия области шейных симпатических узлов;

– контрастный душ и другие водные процедуры;

– общее ультрафиолетовое облучение;

– массаж и рефлексотерапия;

– дарсонвализация волосистой части головы.

Как правило, гипотоническая болезнь – это удел молодых людей, с возрастом она проходит самостоятельно. Потому гипотоники должны регулярно посещать врача и контролировать свое давление, ведь искусственное его повышения на протяжении длительного времени может в будущем привести к развитию гипертонии, что уже является опасным, как для здоровья, так и для жизни.

Экстренная помощь

Существуют ситуации, когда давление сильно снижается. В этом случае нужно:

– покушать;

– потом походить на цыпочках, напрягаясь в течение пяти минут при выполнении круговых движений руками, потом разводить руки в стороны. Трясти кистями рук, поднимать их наверх. Данное упражнение помогает напрягать мышцы, происходит сужение сосудов, в них увеличивается давление;

– чтобы поднять давление, используется розмариновое вино: к белому полусладкому вину добавить сухие листья розмарина. Плотно закрыть бутылку, настоять неделю, затем вино процедить и пить каждый день перед ужином по 100 мл. Розмариновое вино способствует стимуляции жизненных сил организма, увеличивает давление, избавляет от хронической усталости;

– полезно с утра делать целебные ванночки для рук с розмарином;

– необходимо поднимать и укреплять жизненный тонус. Для чего нужно долго спать – девять часов минимум, при этом, гипотоника нельзя считать соней, тормошить, т. к. сон является защитной реакцией организма гипотоника. Необходимо правильно встать после сна – нельзя вставать резко, поскольку во время сна кровь у гипотоника сосредоточена в области желудка (печень, кишечник, селезенка) и недостаточно снабжается кровью мозг. Немного полежать в постели, сделать лёгкую гимнастику лёжа (сгибать кисти рук, стопы ног, коленный сустав, локтевой сустав), затем сесть в кровати, немного посидеть, не свесив ноги; потом опустить ноги с кровати, ещё немного посидеть; встать, опершись о стул, стоящий у кровати, и немного постоять.

– сделать лёгкие физические упражнения;

– гулять пешком, плавать, участвовать в спортивных играх;

– принимать контрастный душ с плавным переходом с тепла на холод;

– обливаться холодной водой с головой; перепад температуры не должен быть резкий, избегать неприятных ощущений;

– ходить в баню либо сауну;

– делать массаж и гидромассаж;

– кофе нужно пить правильно: начинаем день с употребления чашки кофе натощак с бутербродом из хлеба, масла, сыра. Давление увеличивается из-за употребления солёных и жирных продуктов, а сыр – идеален по соотношению жира и соли. Можно пить крепкий зелёный чай.

Ароматерапия

Хорошее подспорье для гипотоника – ароматерапия.

– Эфирное масло шалфея повышает давление, усиливает микроциркуляцию крови.

– Масло розмарина обладает стимулирующими и тонизирующими свойствами.

– Помогут и другие стимулирующие масла – чёрного перца, можжевельника, лаванды, иланг-иланга и мяты.

– Масла можно добавлять в воду для ванны или аромалампу по 5 капель.

При гипотонии хорошо помогает иглоукалывание, точечный массаж и рефлексотерапия. Применяют аппаратные методы лечения – гальванический воротник, дарсонвализацию шеи и волосистой части головы.

Следует регулярно измерять артериальное давление. С возрастом в сосудах происходит структурная перестройка и гипотония может перейти в гипертонию.

Рецепты народной медицины

Справиться с гипотонией помогут растительные препараты, повышающие тонус сосудов, – настойки боярышника, элеутерококка, лимонника китайского, женьшеня, эхинацеи, родиолы розовой, левзеи сафлоровидной. Все стимулирующие настойки нужно принимать в первой половине дня. На разных людей одна и та же трава может действовать по-разному.

Необходимые препараты может назначить только кардиолог после того, как он установит причину гипотонии и особенности её течения в конкретном случае.

• Успокоят и повысят работоспособность настои пустырника, валерианы, мелиссы, арники, душицы.

• Спиртовые настойки корня аралии маньчжурской или элеутерококка принимать по 30–40 капель на треть стакана тёплой воды 2 раза в день до еды.

• Настойка из корня женьшеня оказывает прямое

сосудосуживающее действие. Её пить по 15–20 капель на столовую ложку теплой воды 3–4 раза в день после еды.

• Настойку лимонника принимать по 20–30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды.

• Если гипотония сопровождается тревогой или депрессией, принимать отвар зверобоя. 1 ст. ложку измельчённой травы залить стаканом кипятка, 15 минут кипятить на слабом огне, процедить. Пить по четверти стакана в день за полчаса до завтрака.

• Психостимулирующий эффект оказывает настой боярышника. 1 ст. ложку сухих плодов залить стаканом кипятка, 2 часа настаивать в тёплом месте, процедить, принимать по 1–2 ст. ложки за полчаса до завтрака и обеда.

• Эффективное народное средство – сок сырой свёклы. Если выпивать хотя бы полстакана этого сока дважды в день, то значительное улучшение наступает уже в течение недели.

• 50 г кофейных зёрен, 500 г мёда, лимон. Кофейные зёрна обжарить и смолоть. Из лимона выжать сок. В отдельной посуде смешать кофе, мёд и сок лимона, принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке через 2 часа после еды.

• 10 г травы бессмертника залить стаканом кипятка, закутать, настаивать 40 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

• 50 г грецких орехов и 4 лимона пропустить через мясорубку, добавить 200 г мёда, 40 г сока алоэ и 1 ч. ложку цветочной пыльцы, перемешать. Принимать по 2 ст. ложки на ночь.

• 100 г сиропа шиповника смешать с таким же количеством сиропа калины и 50 мл настойки левзеи. Принимать по 1 ст. ложке утром и в обед в течение месяца.

• Поднимает тонус сосудов кедровое масло. Принимать его по 1 ч. ложке 3 раза в день в течение трёх месяцев.

Особенности питания

Если низкое давление не является симптомом серьезного заболевания, его можно повысить путем коррекции рациона. Для этого питание обязательно должно быть полноценным и разнообразным. Режим питания должен включать 4–5 приемов пищи. Есть нужно небольшими порциями в течение дня. Питание при гипотонии должно содержать все необходимые витамины и микроэлементы. Особенно важны белки и витамины С и В. Очень полезен при гипотонии витамин B_3, который есть в печени, яичном желтке, молоке, моркови. Гипотоникам нельзя соблюдать строгие диеты и голодать, увлекаться вегетарианством. В рационе должен присутствовать белок – 0,75–1 г на 1 кг веса (55–60 % – животного происхождения). Соотношение белков, углеводов и жиров: 1:4,6:1,2.

При низком давлении в меню должны присутствовать такие категории продуктов.

– Блюда с высоким содержанием соли. Селедка, соленые огурцы, помидоры, соленые орешки. Соль содержит много натрия, который способствует связыванию воды. Благодаря этому удается повысить количество циркулирующей крови, что провоцирует увеличение давления.

– Пряности и специи. Очень полезно употреблять перец, корицу, лавровый лист, базилик. В блюда рекомендуется добавлять соусы из хрена, горчицы, лука. Благодаря этому удается стимулировать активность желез и сужать сосуды, что способствует увеличению давления.

– Аналогичным действием обладают копчености.

– Жирные продукты. Гипотоникам полезно есть жирные сорта мяса и рыбы. В их рационе могут присутствовать жирные сливки и сыры. Подобные продукты прекрасно повышают давление, поскольку циркуляция холестерина провоцирует затруднение кровотока.

– Калорийная выпечка. При пониженном давлении полезно есть продукты с яйцами, сахаром, мукой. Все эти ингредиенты приводят к сужению сосудов и увеличению давления. Создавая определенную нагрузку на организм, они стимулируют его активизацию.

– Алкоголь. Для повышения давления можно в небольшом количестве пить крепленые и сладкие вина. Очень полезно добавлять в них розмарин. Листья и веточки этого растения можно положить в вино и оставить на неделю настаиваться. Полученный напиток рекомендуется употреблять перед едой по

100 мл.

– Кофе и сладкие газированные напитки. Благодаря содержанию кофеина и других тонизирующих веществ удается быстро увеличить давление.

– Продукты с крахмалом. К ним относят картофель, овес, гречку, рис, кукурузу.

– Орехи. Эти продукты содержат много жиров и аминокислот. Гипотоникам полезно есть арахис, грецкие, кедровые и лесные орехи.

– Фрукты и овощи. Способностью повышать давление обладают морковь, щавель, шпинат, гранаты. Подобные продукты включают большое количество флавоноидов и железа, которое помогает при невысоком гемоглобине. Также при пониженном давлении полезно есть капусту, кислые яблоки, сельдерей – все эти продукты имеют выраженные тонизирующие свойства.

– Вода. Воду пить следует больше, чем это рекомендуется людям с нормальным давлением – до 2 л в день.

В рацион включить:

– *из фруктов и ягод* – лимоны, грейпфруты, черную смородину и облепиху, гранат, бананы, дыни, курагу, рябину,

– *орехи* – грецкие, бразильские, пекан,

– *семечки,*

– *из овощей* – картофель, свекла, лук, морковь и чеснок, сельдерей, листовой салат, капуста, щавель, шпинат,

– *из молочных продуктов* – сыр, сливочное масло и творог нормальной жирности, козье молоко,

– *мясное* – говяжья печень, куриное мясо и любое красное мясо, яйца, субпродукты. При этом не нужно выбирать продукты пониженной жирности,

– *рыбное* – различные сорта рыбы, икра, а также все продукты, в составе которых есть калий.

– *остренькое* – чеснок, горчицу и красный жгучий перец (особенно эффективен в борьбе с гипотонией), корица особенно показана тем, у кого проблемы появились из-за похудения и соблюдения диеты в течение длительного времени,

– *жиры* – салаты рекомендуется заправлять растительными маслами, например, оливковым и маслом грецкого ореха,

– *супы* – при гипотонии рекомендуется как можно чаще вводить в рацион острые супы на овощных отварах – они помогают поднять давление,

– *настои* – ромашки и шиповника.

Блюда, полезные при гипотонии

Закуски

Фета с чесноком и зеленью

Состав: *сыр фета – 500 г, йогурт натуральный – 1 стаканчик, любая зелень (петрушка, укроп, кинза) – 3 пучка, чеснок крупный – 4 зубчика, свежемолотый черный перец по вкусу, соль по вкусу, оливковое масло – 6 ст. ложек.*

Зелень и чеснок тщательно измельчить. Положить зелень, чеснок, йогурт и масло в блендер. Измельчить в однородную пасту. Добавить кусочки феты и измельчить еще раз. Посолить, поперчить по вкусу. Закрыть пленкой и поставить в холодильник на 1 час. Подавать с сырыми овощами и крекерами. Этой начинкой можно нафаршировать сладкие красные перцы, предварительно аккуратно срезав у них «крышку» и удалив изнутри все семена и перегородки. Положить плотно нафаршированные перцы, завернув их в пленку, в морозильник на 2 часа. После этого их можно будет нарезать кольцами при помощи острого тонкого чуть нагретого ножа.

Закуска из сыра с чесноком и майонезом

Состав: *твердый сыр – 100 г, яйцо – 1 шт., чеснок – 4 зубчика, майонез – 2 ст. ложки. В зависимости от остальных составляющих получаются совершенно разные закуски. Вкусно в сыр с чесноком добавить: свежую помидорку, или ананас, или креветки, или печеную свеклу или морковь.*

Сыр немного подморозить и протереть на терке, мелкой, средней или крупной – безразлично. Если закуска надо намазывать на хлеб, лучше на мелкой, в салат – на крупной. От того, какой взят сыр, сильно зависит острота и вкус салата, поэтому лучше взять вкусный остренький и ароматный сыр, хотя и плавленый сырок за неимением других тоже можно использовать, только его нужно немного подсолить. На той же терке натереть вареные вкрутую яйца. Чеснок продавить через пресс, а можно его мелко нарезать и раздавить обратной стороной ножа. 4 зубчика на 100 г сыра – условно, но можно положить и побольше.

На майонезе также лучше не экономить, он не должен перебивать запах и вкус сыра. Все тщательно перемешать и дать постоять под пищевой пленкой пару часов. Салат нужно украсить. Самый простой вариант украшения – выложить сырную массу на

дольки помидора, гренки или чипсы. Если вы выбрали вариант с чипсами, лучше брать чипсы с минимальным количеством ароматических добавок. А можно слепить из салат снеговичка или круглые снежки, такое оформление придется как нельзя кстати к новогоднему столу.

Закуска из капусты и лимона

Состав: *белокочанная капуста – 350 г, лимон – 1 шт., огурец – 1 шт., сельдерей – 1 корень, лук – 1 шт., яблоко – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, майонез – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, сахар – 1/2 ч. ложки, перец и соль.*

Капусту вымыть, нашинковать и перетереть с солью. Лимон вымыть, очистить и мелко нарезать. Лук и чеснок очистить, вымыть и нарубить. Корень сельдерея, огурец и яблоко вымыть, очистить, натереть на крупной терке и поперчить.

Все перемешать, посылать сахаром, посолить, выложить на блюдо, заправить смесью майонеза и сметаны и подать к столу.

Сельдь с черной смородиной

Состав: *сельдь (малосольная) – 250 г, сметана (крем-фреш) – 150–200 г, лук зеленый (перья) – 2 шт., лук красный – 1/4 шт., укроп (порубленный) – 1 пучок, мед (жидкий) – 1–2 ч. ложки, смородина черная – 100 шт., перец черный (молотый, по вкусу).*

Мелко нарезать сладкий и зеленый лук. Смешать сметану с медом, черным перцем, луком и укропом, добавить черную смородину и перемешать. Нарезать сельдь на небольшие кусочки (полосочки) и добавить к основной массе, перемешать и поставить на 12 часов в холодильник. Готовую сельдь перемешать еще раз и выложить в креманки (салатницу), украсить зеленью. Подавать с черным хлебом или отварным молодым картофелем.

Лук с сыром

Состав: *луковица – 1 шт., масло или маргарин – 1 ч. ложка, панировочные сухари и тертый сыр – по 1 ст. ложке, соль, сахар по вкусу.*

Очищенную луковицу разрезать на 4 или 8 долек, не отрезая твердой «пятки». Вскипятить воду, посолить, всыпать ложку сахара. Положить лук в кипящую воду, отварить 1–2 минуты. Откинуть лук на дуршлаг, выложить на тарелку, полить растопленным маслом или маргарином, посыпать поджаренными сухарями и тертым сыром.

Лук, маринованный в соке черной смородины

Состав: *лук-севок – 2 кг, сок черной смородины – 300 г, вода – 1 л, сахарный песок – 100 г, соль – 50 г.*

Для маринования и квашения лучше использовать лук-севок: чем мельче лук, тем вкуснее заготовки. Маринуют лук-севок обычно целыми головками. Для заготовок репчатый лук очищают от шелухи, хорошо промывают и сортируют по величине. Затем укладывают в прокипяченные банки и проводят трехкратную заливку кипящим маринадом с пятиминутной выдержкой между заливками. После третьей заливки банки сразу же закатывают крышками. Маринованный и квашеный репчатый лук – изысканная приправа к рыбе, мясу, салатам, овощам. Им удобно украшать блюда. Репчатый лук в заготовках на натуральных соках или с добавкой меда приобретает новые вкусовые и целебные свойства.

Бутерброд со свежим луком и помидорами

Состав: *ломти хлеба – 8 шт., среднего размера луковиц репчатого лука – 5 шт., помидоры – 2 шт., томатная паста – 2 ст. ложки, сливочное масло – 100 г, соль и горчица по вкусу.*

Взбить сливочное масло, мелко нарубить репчатый лук и вместе с томатной пастой добавить к маслу, перемешать. Намазать смесью 8 ломтей хлеба, украсить тоненькими дольками помидоров и зеленью.

Зельц грибной

Состав: *грибы – 200 г, лук – 2 шт., яйца – 5–6 шт., вареная говядина – 100 г, растительное масло – 0,5 ст. ложки, тмин – 0,5 ст. ложки, перец, соль, сметана.*

Грибы очистить, тщательно вымыть, обдать кипятком. Сварить вкрутую яйца. Нарезать грибы и яйца. Отдельно мелко нарезать лук и обжарить в растительном масле. Подготовленные продукты соединить в миске, вбить туда сырое яйцо, добавить соль, перец и тмин. Хорошо размешать. Добавить мелко нарезанное мясо, еще раз вымешать, умять и сформовать шар. Завернуть его в кусочек марли, завязать концы и положить в кипящую воду. Варить не больше 10–15 минут. Зельц вынуть, положить между двумя дощечками, прижать гнетом, оставить на 3–4 часа. Перед подачей на стол нарезать на не очень тонкие кусочки и полить сметаной.

Картофель с орехами и гранатом

Состав: *картофель – 2–3 шт., измельченные ядра грецких орехов – 1 ст. ложка, сок граната – 0,3 стакана, чеснок – 1–3 зубчика, мелко измельченная зелень – 0,5 ч. ложки.*

Картофель, отваренный в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Подготовленный картофель уложить в салатнике горкой, полить соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Для соуса мелко измельченные ядра грецких орехов и чеснок истолочь с солью, добавить мелко нарезанный лук, сок граната и все тщательно перемешать.

Икра овощная

Состав: *морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., яблоко – 1 шт., рубленая белокочанная капуста – 0,5 стакана, лук – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, вода – 0,5 стакана, соль, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки.*

Очищенные морковь, свеклу, яблоки без семенной камеры, зачищенную и промытую белокочанную капусту нарезать соломкой. Подготовленные продукты смешать, добавить воду, соль, рубленый репчатый лук, растительное масло и все перемешать, а затем довести до кипения. Готовую икру охладить до комнатной температуры, уложить в салатник и посыпать рубленым зеленым луком.

Тюльпаны из помидоров

Состав: *помидоры – 5 шт., творог – 150 г, молоко – 3 ст. ложки, лук – 1 шт., сладкий перец – 1 стручок, зелень, соль.*

Одинаковые по величине помидоры надрезать крест-накрест и вынуть сердцевину. Творог взбить с небольшим количеством молока и вынутой сердцевиной помидоров до густоты сметаны. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, сладкий перец, зелень укропа, петрушки, посолить салат. Полученной массой начинить помидоры. Выложить на листья салата.

Горох с черносливом

Состав: *сушеный горох – 200 г, чернослив – 200 г, грецкие орехи – 1 стакан, лимонный сок – 1 ст. ложка, гвоздика – 3 шт., соль.*

Заранее замоченный в теплой воде горох освободить от кожуры, сварить, пропустить через мясорубку. В эту массу

добавить такое же количество недоваренного, освобожденного от косточек чернослива, тоже провернутого через мясорубку. Все это смешать с толчеными грецкими орехами, влить лимонный сок, положить толченые гвоздички, чуточку соли и хорошо взбить.

Взбитую массу выложить на тарелку, придать нужную форму и сверху сделать вилкой какой-нибудь рисунок.

Морковь с медом

Состав: *морковь – 2 шт., мед – 2 ст. ложки, орехи – 2 ст. ложки, сироп шиповника – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка.*

Морковь натереть на мелкой терке и соединить с разогретым медом, сиропом шиповника, лимонным соком и грецкими орехами.

Закуска из свеклы, чернослива и лебеды

Состав: *свекла – 2 шт., чернослив – 10 шт., изюм – 1 ст. ложка, молоко – 0,5 стакана, рубленые листья лебеды – 3 ст. ложки, соль.*

Свеклу натереть на крупной терке, у чернослива удалить косточки, листья лебеды мелко порубить. Подготовленные компоненты смешать, добавить молоко, соль, довести до кипения и охладить.

Печень рубленая

Состав: *печень – 400 г, оливковое масло – 50 г, лук – 40 г, морковь – 40 г, яйцо – 2 шт., сливки – 20 г или сливочное масло – 60 г, зелень, соль, перец.*

Очищенные и мытые морковь и репчатый лук нарезать кубиками и слегка обжарить с оливковым маслом, тоже нарезанным кубиками. В эту сковороду поместить печень, нарезанную кусочками, посолить, поперчить и обжарить. Потом добавить немного воды, закрыть крышкой и тушить до готовности. Готовую печень с овощами охладить и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой 2–3 раза. Далее в пропущенную массу добавить размягченное сливочное масло или сливки. Готовую массу тщательно вымешать, чтобы она получилась пышная и воздушная. Выложить горкой на тарелку, нанести рельеф столовой ложкой, смоченной в воде, посыпать рубленым яйцом и украсить зеленью.

Заливное из говядины или телятины

Состав: *вареное мясо – 500 г, мясной ланспик – 750 г, яйца, вареные овощи для украшения, зелень, соус хрен;* ***для ланспика:*** *мясной бульон, желатин – 40 г;* ***для оттяжки:*** *яичный белок, бульон, лимонный сок.*

Отварную говядину, телятину нарезать ломтиками, выложить их в формы, украсить вареными овощами, зеленью, вареными яйцами и залить мясным ланспиком.

Приготовление мясного ланспика. Взять на 1 кг ланспика 40 г желатина, замочить его на 30 минут в воде. Как только желатин набухнет, до килограмма долить мясной бульон и поставить на огонь, помешивая. Нагреть до полного растворения желатина. После этого ланспик следует процедить через салфетку в другую посуду. Если ланспик получился мутным, то следует приготовить оттяжку: сырой яичный белок взбить в миске венчиком, влить 0,5 стакана охлажденного бульона, добавить лимонный сок, перемешать и влить в горячий бульон. Охладить в холодильнике, при подаче разрезать на порции, подать с соусом хрен.

Рубец в горчичной заправке

Состав: *вареный рубец – 600 г, репчатый лук – 100 г, горчичная заправка – 150 г, зелень.*

Вареный рубец нарезать тонкой соломкой. Добавить репчатый лук, нарезанный полукольцами. Выложить горкой в салатник и полить горчичной заправкой, украсить зеленью.

Сыр из кур или дичи

Состав: *курица – 1 шт., сливочное масло – 200 г, твердый сыр – 150 г, яблочный сок – 100 г, мускатный орех, соль, перец, ланспик – 700 г, фюме, вареные овощи.*

С вареной или жареной курицы снять мякоть. Провернуть ее через мясорубку 2–3 раза. Соединить с тертым сыром и сливочным маслом. Тщательно перемешать, добавить яблочный сок, мускатный орех, фюме (концентрированный мясной бульон), еще раз хорошенько перемешать. Подготовленный таким образом сыр разлить в формы и дать ему застыть. При подаче сыр выложить на блюдо и гарнировать ланспиком.

Салаты

Салат лимонный

Состав: *капуста – 150 г, морковь – 50 г, яблоко – 0,5 шт., оливковое масло – 30 г, соль, сахарный песок, лимонный сок, кружочки лимона, зелень петрушки.*

Белокочанную капусту пошинковать соломкой, перетереть ее. Морковь и яблоки пошинковать соломкой. Капусту, яблоки, морковь смешать, посолить, добавить сахарный песок, лимонный сок, заправить оливковым маслом. В салатник уложить горкой, украсить кружочками лимона, зеленью петрушки.

Салат из капусты с листьями березы Состав: краснокочанная капуста – 0,3 шт., рубленые листья березы – 3 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, чеснок – 4 дольки

Краснокочанную капусту нарезать с кочерыжкой вдоль узкими кусками. Молодые листья березы промыть, мелко порубить, добавить рубленый чеснок и сметану и перемешать. Капусту полить смесью листьев березы, чеснока и сметаны.

Салат из зеленого лука с яйцом

Состав: *зеленый лук – 300 г, яйцо – 2 шт., сметана – 3 ст. ложки, соль по вкусу.*

Вымытый зеленый лук мелко нарезать и перемешать с мелко нарезанными яйцами. Заправить сметаной и посолить.

Салат из петрушки и яблок

Состав: *корень петрушки – 100 г, яблоко – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, ксилит – 2 г, лимонный сок и соль по вкусу.*

Натереть корень петрушки, перемешать с мелко нарезанным яблоком, заправить сметаной, добавить соль, ксилит, лимонный сок.

Салат из петрушки, одуванчиков и моркови

Состав: *петрушка – 50 г, листья одуванчика – 60 г, морковь –*

1 шт., сметана – 1 шт., укроп, соль по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, петрушку мелко нарезать, смешать с мелко нарезанными листьями одуванчика (после вымачивания в подсоленной воде), перемешать со сметаной и, посыпав укропом, подать к столу.

Салат из петрушки и моркови

Состав: *корень петрушки – 100 г, морковь – 1 шт., сметана – 1 ст. ложка, ксилит, укроп, соль и лимонный сок по вкусу.*

Петрушку и морковь натереть на крупной терке и перемешать со сметаной. Соль, ксилит, лимонный сок добавить по вкусу. Посыпать укропом.

Салат из моркови с крапивой и чесноком

Состав: *морковь – 5 шт., листья крапивы – 4 ст. ложки, соус – 4 ст. ложки, грецкие орехи – 1 ст. ложка, лимонный сок – 4 ст. ложки, зеленый лук – 2 ст. ложки, соль, чеснок.*

Морковь натереть на крупной терке, смешать с рублеными листьями крапивы, чесноком, грецкими орехами, добавить лимонный сок, соль, посыпать зеленым луком.

Салат из моркови и смородины

Состав: *морковь – 400 г, смородина – 150 г, сметана – 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки – 1 ст. ложка, соль, сахар.*

Вымытую и очищенную от кожицы морковь сполоснуть, натереть на грубой терке. Смородину вымыть и протереть сквозь сито. Полученное пюре размешать с морковью, заправить по вкусу солью и сахаром. Выложить на блюдо, полить густой сметаной и посыпать зеленью.

Салат из перца с лимоном

Состав: *сладкий перец – 4–5 стручков, помидоры – 2 шт., лук – 1 шт., лимон – 0,5 шт.*

Хорошо вымытые помидоры и перец ошпарить кипятком, опустить в холодную воду, снять кожицу. Нарезать перец и лук тонкими кольцами, помидоры – кружочками. Выложить в салатник и приправить солью и сахаром, посыпать молотым перцем и полить соком лимона.

Салат из красного перца с крапивой

Состав: *сладкий красный перец – 6 стручков, листья крапивы – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, морковь – 1 шт., зелень мяты – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка, перец, соль.*

Стручковый перец нарезать соломкой, крапиву мелко порубить, морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло, посыпать рубленой зеленью мяты.

Салат из редьки с клюквенным соком

Состав: *редька – 2 шт., клюквенный сок – 2 ст. ложки, растительное масло – 1 ст. ложка, соль по вкусу.*

Редьку натереть, полить клюквенным соком, добавить растительное масло. Перемешать, посолить, настоять полчаса – час и подать к столу.

Салат из редьки и свеклы

Состав: *редька и свекла – по 100 г, чеснок – 2–3 дольки, майонез – 3 ст. ложки, соль.*

Редьку и свеклу натереть на мелкой терке, добавить измельченный чеснок и заправить майонезом.

Салат с плавленым сыром

Состав: *редька средней величины – 1 шт., плавленый сыр – 100 г, мелко нарезанный зеленый лук – 3 ст. ложки, морковь – 1 шт.*

Редьку и морковь натереть на крупной терке, сыр нарезать мелкими кубиками, все смешать, заправить растительным маслом, посыпать зеленым луком.

Салат с луком и картофелем

Состав: *крупные луковицы – 3 шт., среднего размера картофелин – 6 шт., майонез – 3/4 стакана, соли и зелень петрушки по вкусу.*

Отварить картофель в мундире, очистить, нарезать кубиками. Нарезать лук кольцами, смешать с картофелем, посолить. Добавить майонез, мельченную петрушку.

Салат с луком

Состав: *зеленый лук – 2 пучка, укроп – 50 г, петрушка – 50 г, вареные яйца – 6 шт., майонез – 2 ст. ложки, щепотку соли.*

Вымыть, обсушить и размельчить зелень петрушки, укропа и зеленый лук. Очистить от скорлупы и нарезать кубиками вареные вкрутую яйца. Выложить в салатник яйца, лук, зелень петрушки и укропа и все перемешать. К блюду из свежего репчатого лука добавить майонез и соль. Все перемешать и можно начинать есть.

Салат со свежим луком и огурцами

Состав: *зеленый лук – 300 г, свежий огурец – 1 шт., вареные яйца – 4 шт., несколько листьев салата, сметаны – 4 ст. ложки, щепотку соли.*

Помыть лук и мелко нарезать. Вымыть листья салата и разделить на несколько частей. Отварить яйца, охладить, очистить от скорлупы, нарезать кубиками. Вымыть огурец и нарезать брусочками. Выложить в салатницу огурец, лук, листья салата и яйца, солите, добавить сметану и все перемешать.

Салат из перца с зеленью

Состав: *перец – 4 стручка, помидоры – 3 шт., лук – 1 шт., зелень петрушки, растительное масло – 2–3 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка, соль.*

Очищенные от сердцевины стручки перца нарезать соломкой и смешать с ломтиками помидоров, шинкованным репчатым луком, мелко нарезанной петрушкой, посолить и заправить растительным маслом и уксусом.

Салат из перца с лимоном

Состав: *сладкий перец – 4–5 стручков, помидоры – 2 шт., лук – 1 шт., лимон – 0,5 шт.*

Хорошо вымытые помидоры и перец ошпарить кипятком, опустить в холодную воду, снять кожицу. Нарезать перец и лук тонкими кольцами, помидоры – кружочками. Выложить в салатник и приправить солью и сахаром, посыпать молотым перцем и полить соком лимона.

Салат из сладкого перца со щавелем и орехами

Состав: *сладкий перец – 6 стручков, щавель – 100 г, зелень петрушки – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, кефир, грецкие орехи, перец, соль.*

Стручковый перец нарезать кубиками, а щавель – соломкой. Все продукты смешать, добавить перец, соль, полить растительным маслом и кефиром, посыпать зеленью петрушки.

Салат из сырого лука

Состав: *луковица средних размеров – 1 шт., большое яблоко или соленый огурец – 1 шт., лимонный сок по вкусу, подсолнечное масло – 3 ст. ложки (или 5 ложек сметаны), горчица – пол чайной ложки.*

Очищенную луковицу разрезать на четыре дольки, потом поперек тонкими ломтиками. Так же разрезать огурец. Яблоко натереть на крупной терке. Лук с яблоком или огурцом сбрызнуть лимонным соком, посолить, размешать с ложкой сахара. Подсолнечное масло или сметану размешать с горчицей и этим соусом заправить салат.

Салат из копченого сыра

Состав: *плавленый копченый сыр – 250 г, зеленый горошек – 80 г, красный болгарский перец – 80 г, яйца – 2 шт., репчатый лук – 30 г, консервированные огурцы – 50 г, горчица – 20 г, йогурт – 200 мл.*

Плавленый копченый сыр нарезать мелкими кубиками, добавить нарезанный кусочками болгарский перец, огурцы, отваренные вкрутую яйца, горошек и мелко нарезанный лук. Все осторожно перемешать и добавить йогурт с горчицей.

Салат из моркови с облепихой

Состав: *морковь – 7 шт., облепиха – 250 г, сметана – 150 г или майонез – 100 г, сахар.*

К моркови, натертой на крупной терке, добавить облепиху, сметану или майонез и перемешать. Сахар положить по вкусу. Салат готовить за 30 минут до подачи к столу.

Салат из моркови и смородины

Состав: *морковь – 400 г, красная смородина или клюква – 150 г, сметана – 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки – 1 ст. ложка, соль, сахар.*

Вымытую и очищенную от кожицы морковь сполоснуть, натереть на грубой терке. Смородину вымыть и протереть сквозь сито. Полученное пюре размешать с морковью, заправить по вкусу солью и сахаром. Выложить на блюдо, полить густой сметаной и посыпать зеленью.

Салат из сырой тыквы

Состав: *натертая на крупной терке тыквы – 1 стакан, тонко нарезанные луковицы – 2 шт., нарубленные крутые яйца – 2 шт., сметана или растительное масло – 2 ст. ложки, зелень.*

Все ингредиенты смешать, заправить сметаной, посолить.

Салат из красной смородины

Состав: *красная или белая смородина – 2–3 стакана, сахар – 2–3 ст. ложки, сметана – 0,5 стакана, очищенные орехи – 2–3 ст. ложки.*

Промытую смородину снять с веточек, смешать с сахаром, положить в миску, залить сметаной и посыпать толчеными орехами.

Салат из моркови с апельсином Состав: морковь – 500 г, апельсин – 2 шт., соль, сахарная пудра – 1 ст. ложка, лимон

Морковь очистить, разрезать по длине и удалить сердцевину, помыть, дать стечь воде. Смешать соль, сахарную пудру и сок лимона. Натереть в этот сок морковь и хорошо все перемешать. Добавить очищенные и нарезанные ломтики апельсина. Подавать салат сильно охлажденным.

Салат из зелени с вином

Состав: *сваренный «в мундире» картофель – 500 г, вареный сельдерей – 150 г, сухое белое вино – 0,5 стакана, растительное масло – 4 ст. ложки, лимонный сок или винный уксус, нарезанная зелень (укроп, лук-порей, петрушка) – 1 ст. ложка, соль, молотый перец, сахар.*

Охлажденный картофель очистить, нарезать ломтиками, уложить на блюдо, сбрызнуть вином, посыпать солью и молотым перцем. Сваренный сельдерей протереть сквозь частое сито, растереть с растительным маслом и зеленью, приправить

лимонным соком или винным уксусом, солью и сахаром по вкусу. Украсить краснокочанной капустой и зеленым салатом. Подавать в качестве гарнира к мясным блюдам или как закуску.

Салат из зеленого лука с творогом

Состав: *зеленый лук – 150 г, свежий творог – 300 г, сметана – 1 стакан, соль.*

Тщательно вымытый зеленый лук мелко нарезать, смешать с творогом (вместо творога можно употребить сыр или брынзу, нарезав мелкими кубиками), заправить по вкусу солью и обильно полить густой смета ной.

Салат из щавеля и подорожника Состав: щавель – 200 г, подорожник – 20 листьев, грецкие орехи – 10 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, зелень – 2 ст. ложки, яйца – 3 шт., яблоко – 1 шт., соль

Листья щавеля и подорожника мелко нарубить. Грецкие орехи очистить, ошпарить, порубить. Сваренные вкрутую яйца мелко порубить, яблоко нарезать ломтиками. Все компоненты соединить, добавить растительное масло, соль и перемешать. Оформить салат ломтиками яйца, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Салат с крапивой и свеклой

Состав: *крапива – 1 стакан, свекла – 1 шт., чеснок, майонез.*

Молодую крапиву на 1 час погрузить в холодную воду, после чего тщательно вымыть, мелко порубить, соединить с вареной, нарезанной тонкими ломтиками небольшой свеклой и толченым чесноком (2 дольки). Затем заправить майонезом. Посолить по вкусу.

Салат из крапивы с орехами

Состав: *крапива – 200 г, зеленый лук, петрушка, грецкие орехи – 25 ядер.*

Листья молодой крапивы опустить в кипящую воду на 5 минут, откинуть на дуршлаг (сито), измельчить, а орехи истолочь, развести в 0,25 стакана отвара крапивы, добавить уксус, перемешать и полученной смесью заправить крапиву. Посыпать зеленью.

Салат из шпината и щавеля

Состав: *шпинат – 500 г, щавель – 200 г, зеленый лук – 100 г, зеленый чеснок – 2–3 стебля.*

Перебрать, промыть и нарезать шпинат, щавель, зеленый лук, стебли чеснока. Заправить можно лимонным соком или лимонной кислотой, перцем и солью. Полить растительным маслом.

Выложенную в салатник массу украсить кружочками круто сваренного яйца.

Салат дачный

Состав: *листья одуванчика, малины, подорожника, крапивы, моркови, молодой свеклы, салата, укропа, петрушки; огурцы – 2 шт., кислое яблоко – 1 шт., репчатый лук – 2 шт.*

Все листья мелко нашинковать, перемешать с нарезанными дольками свежими огурцами, листьями салата. Добавить репчатый или зеленый лук, кислое яблоко, посолить по вкусу, заправить растительным маслом. В салат можно добавить тертую свеклу и морковь.

Дикорастущие растения собирайте вдали от дороги. Умеренное количество каждого компонента делает салат не только полезным, но и вкусным.

Салат из подорожника, крапивы, лука и хрена

Состав: *подорожник – 20 г, крапива – 50 г, хрен – 50 г, лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., сметана – 4 ч. ложки, яблочный уксус, соль.*

Листья подорожника и молодой крапивы промыть, обдать кипятком и измельчить. Затем добавить нашинкованный репчатый лук, тертый (или столовый) хрен, нарезанное кружочками вареное яйцо, соль и заправить сметаной и яблочным уксусом.

Салат из моркови с крапивой и чесноком

Состав: *морковь – 5 шт., листья крапивы – 4 ст. ложки, соус – 4 ст. ложки, грецкие орехи – 1 ст. ложка, лимонный сок – 4 ст. ложки, зеленый лук – 2 ст. ложки, соль, чеснок.*

Морковь натереть на крупной терке, смешать с рублеными листьями крапивы, чесноком, грецкими орехами, добавить лимонный сок, соль, посыпать зеленым луком.

Салат из красного перца с крапивой

Состав: *сладкий красный перец – 6 стручков, листья крапивы – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, морковь – 1 шт., зелень мяты – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка, перец, соль.*

Стручковый перец нарезать соломкой, крапиву мелко порубить, морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло, посыпать рубленой зеленью мяты.

Салат из одуванчика с чесноком

Состав: *листья одуванчика – 700 г, чеснок, уксус, растительное масло.*

Молодые листья одуванчика, вымоченные в соленой воде, измельчить ножом, добавить растертый с солью чеснок (3 дольки), заправить смесью уксуса и растительного масла.

Супы

Суп с охотничьими колбасками

Состав: *готовый концентрированный мясной бульон – 0,5 л, полоски бекона – 4 шт., красные болгарские перцы, нарезанные полосками – 2 шт., картофель – 0,5 кг, головка чеснока – 1 шт., охотничьи колбаски, нарезанные кружками – 300 г.*

Духовку разогреть до 200 °С. На противне разложить бекон, колбаски, красный перец и головку чеснока. Поставить в духовку на 15 минут. Вынуть, остудить. Полоски бекона и перца нарезать небольшими кусочками, чеснок очистить. Картофель вымыть, очистить, порезать брусочками. Мясной бульон влить в кастрюлю, добавить 1 л воды, довести до кипения, положить картофель и варить 15 минут. Добавить чеснок, бекон, перец и колбаски и снять с огня. Дать настояться 20 минут.

Суп с клецками из печенки

Состав: *для клецек: картофель средний – 800 г, говяжья печенка – 300 г, мука – 150 г, перец болгарский – 4 шт., соль – по вкусу, крупа манная – 50 г, яйцо – 2 шт.; для супа: мука – 50 г, лист лавровый – 1 шт., морковь крупная – 2 шт., корень петрушки сушеный – 1 шт., лук репчатый – 2 луковицы, говядина с косточкой – 1,5 кг, сливки жирностью 10 % – 200 мл, шпик – 100 г, перец черный – 6 горошин, сметана – 100 г, паприка – 1 ч. ложка.*

Приготовить клецки: картофель отварить в мундире, дать остыть, затем очистить и натереть на терке. Печенку провернуть через мясорубку. Добавить в картофель печенку, просеянную муку, манную крупу, соль, перец и яйца. Вымесить тесто. Накрыть и поставить в холодильник.

Говядину вымыть, положить в кастрюлю с 3 л воды, довести до кипения, снять пену. Лук, морковь и корень петрушки очистить. 1 морковь, 1 луковицу и петрушку обжарить на сухой разогретой сковороде, 5 минут. Положить в суп, уменьшить огонь до среднего и варить 1 час. За 10 минут до готовности добавить лавровый лист и горошины перца. Шпик нарезать небольшими кусочками. Оставшийся лук – полукольцами, морковь – соломкой. На раскаленной сковороде обжарить сало, 3 минуты. Уменьшить огонь, добавить лук и морковь. Готовить 6 минут. Присыпать мукой и паприкой, перемешать. Влить 0,5 стакана бульона, перемешать и снять с огня. Вынуть мясо и овощи из бульона,

бульон процедить в чистую кастрюлю. Вернуть на огонь, довести до кипения. Добавить обжаренные овощи, сметану, сливки. Перемешать и готовить на минимальном огне под крышкой 5 минут.

На присыпанной мукой рабочей поверхности сформировать клецки. Опустить клецки в суп и варить 10 минут.

Фасолевый суп с колбасой

Состав: *фасоль белая в собственном соку – 800 г, вино белое сухое – 1 стакан, капуста белокачанная – 0,5 кочана, крупная морковь – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, масло растительное – 1 ст. ложки, бульон куриный – 500 мл, сельдерей (стебель) – 2 шт., колбаса варено-копченая – 300 г, перец болгарский – 3 шт., луковицы среднего размера – 2 шт., соль – по вкусу.*

Лук, морковь и чеснок очистить и измельчить. Сельдерей вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Капусту нашинковать. Колбасу нарезать тонкими ломтиками. Разогреть в кастрюле масло. Обжарить, время от времени перемешивая, лук, морковь и сельдерей, 8 минут. Добавить колбасу и чеснок, готовить 5 минут. Влить вино и бульон, довести до кипения. Добавить фасоль и капусту, варить 25 минут. Приправить солью и перцем.

Гаспачо

Состав: *лимон – 1 шт., соль – по вкусу, масло оливковое – 1 ст. ложка, чеснок – 2 зубчика, несколько капель соуса «табаско», 1 огурец, 1 острый красный перчик, 1 пучок тимьяна, 1 батон белого хлеба, 2 сладких красных перца, 1 кг мясистых помидоров, красный винный уксус.*

Все овощи и зелень вымыть и обсушить. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу. Разрезать плоды на 4 части и удалить семена. Перцы разрезать пополам и удалить сердцевину. Огурец очистить от кожицы. Нарезать помидоры, перцы и огурец небольшими кубиками. Чеснок очистить и измельчить. С хлеба срезать корку, мякоть нарезать кубиками. Сложить помидоры и перцы в большую миску. Добавить огурец. Веточки тимьяна раздавить обратной стороной ножа и добавить в миску вместе с чесноком и хлебом. Приправить солью. Размять овощи с хлебом руками до получения густой однородной массы. Кубики льда положить в полотняное полотенце и измельчить с помощью молоточка. Добавить 1 стакан дробленого льда в миску с супом. Оставить суп на несколько минут в теплом месте, пока не растает лед. Добавить в суп уксус и 3 капли соуса «табаско». Выдавить сок

лимона. Взбить гаспачо в блендере, затем протереть через сито. Добавить оливковое масло. Подавать очень холодным.

Щи из свежей капусты

Состав: *мясо с костью (говядина, баранина, свинина) – 500–700 г, вода – 2 л, белокочанная капуста – 600–700 г, картофель – 2 шт., небольшая репа – 1 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки, лук – 1 шт., томат-пюре – 1 ст. ложки с верхом или помидор – 2 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, лавровый лист – 2–3 шт., черный перец – 2–3 горошины, соль по вкусу.*

В кастрюле на слабом огне поставить варить мясо с костью. Чтобы бульон был навариcтее, мясо положить в холодную воду. Кастрюлю крышкой не накрывать. Снять с кипящего бульона пену и влить в него ложку холодной воды. Когда пена появится вновь, операцию повторить, и так до тех пор, пока накипь не перестанет образовываться. Обтереть чистой влажной тряпкой присохшую к краям кастрюли пену и продолжать варить бульон 2–2,5 часа (до полуготовности). Капусту, нарезанную шашечками или соломкой, опустить в кипящий бульон. Когда бульон вновь закипит, положить в него нарезанный дольками или брусочками картофель. Мелко нарезанные коренья и лук обжарить в масле с томатом-пюре на сковороде, заправить ими щи и проварить в течение 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки в кастрюлю положить перец, лавровый лист и соль по вкусу. Одновременно со специями в суп можно положить 2–3 дольки чеснока, растертого с солью.

Если вместо томата-пюре использовать свежие помидоры, то их нужно класть в кастрюлю перед окончанием варки. Готовые щи разлить в тарелки, положить в каждую по кусочку мяса, сверху посыпать зеленью. В соуснике к щам подать сметану.

Щи из квашеной капусты

Состав: *квашеная капуста – 500–600 г, морковь – 1–2 шт., петрушка – 1–2 корешка, лук – 1 шт., томат-пюре – 2 ст. ложки, пшеничная мука – 1 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, пучок зелени (петрушка или укроп), лавровый лист, перец по вкусу, сметана – 1/2 стакана, мясной бульон – 2 л.*

Сварить мясной бульон из говядины, баранины или свинины, как для щей из свежей капусты. Пока варится бульон, из шинкованной квашеной капусты отжать сок, положить капусту в кастрюлю, добавить ложку томата-пюре, влить стакан бульона или воды, закрыть крышкой и тушить 1,5–2 часа. Огонь сначала

должен быть сильный, а когда капуста прогреется, убавить его до минимума. Чем тушеная капуста мягче, тем вкуснее щи. За 10–15 минут до окончания тушения капусты добавить в нее обжаренные на масле коренья и лук. В кипящий бульон положить капусту и варить до готовности 30–40 минут. За 15 минут до окончания варки влить в бульон мучную пассировку опустить лавровый лист, перец по вкусу. В готовые щи можно добавить 2–3 дольки чеснока, растертые с солью. В тарелку со щами положить сметану, зелень. К щам хорошо подать кулебяку с гречкой, гречневую кашу, ватрушки с творогом.

Щи с яблоками

Состав: *капуста – 300 г, морковь – 30 г, репа или брюква – 15 г, петрушка – 15 г, свежие яблоки – 50 г, томат-пюре – 15 г, бульон – 1,5–2 л, сливочное масло – 30 г, сметана – 40 г, соль.*

В кипящий бульон или воду положить нарезанную квадратиками капусту и тушеные с маслом коренья, лук и томат-пюре. Варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. В готовые щи прибавить сырые нашинкованные соломкой яблоки, посолить и прокипятить. В тарелку со щами положить сметану.

Борщ с ревенем

Состав: *капуста – 300 г, картофель – 2–3 шт., репчатый лук – 3 шт., морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., сладкий перец – 1 шт., фасоль – 1 ст. ложка, сок ревеня – 1/2 стакана, растительное масло – 2 ст. ложки, томат-пюре – 1 ст. ложка, пучок зеленого лука, укроп.*

В кипящую воду положить шинкованную капусту и нарезанный дольками картофель. Через 12–15 минут после закипания добавить фасоль, мелко нарезанный сладкий перец и борщевую заправку, приготовленную из лука, моркови, свеклы – поджаренных, а затем тушеных с томатом-пюре и небольшим количеством воды и сока ревеня. Кипятить 12–15 минут, добавить перец, лавровый лист, соль. Подать с мелко нарезанными укропом и зеленым луком.

Суп-пюре по-фламандски

Состав: *пюре из капусты – 300 г, пюре из картофеля – 300 г, бульон – 1 л, сливки – 100 г, яйцо – 2 шт., сливочное масло – 50 г, белый хлеб – 150 г.*

Пюре из брюссельской капусты и картофельное пюре соединить и развести бульоном. Заправить сливками и яичными желтками, добавить сливочное масло. Отдельно подать к супу гренки, поджаренные на масле.

Суп с брюссельской капустой

Состав: *брюссельская капуста – 600 г, картофель – 3–4 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, сметана – 0,5 стакана.*

Очищенную брюссельскую капусту опустить на 2 минуты в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, переложить капусту в суповую кастрюлю с растопленным маслом и слегка поджарить. Залить капусту 6–7 стаканами грибного бульона (или горячей воды), добавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками, посолить и варить на слабом огне 20–30 минут. При подаче на стол в суп положить сметану.

Суп с цветной капустой

Состав: *цветная капуста – 2 головки (средние), морковь – 1 шт., сельдерей – 1 стебель, петрушка – 1–2 пучка.*

Сварить мясной бульон. Цветную капусту разобрать на отдельные кочешки (если кочешки крупные, то разрезать их на 2–4 части), морковь нарезать кружочками и все положить в процеженный бульон, затем добавить сельдерей, соль и варить на слабом огне 20–30 минут. За 2–3 минуты до окончания варки стебли сельдерея вынуть и посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки. В суп в начале варки можно добавить 1,5–2 ст. ложки риса. К супу подать пирожки или пирог с начинкой из говядины или ливера.

Суп-пюре из цветной капусты с картофелем и рисом

Состав: *капуста цветная – 100 г, картофель – 100 г, рис – 20 г, молоко – 100 г, масло сливочное – 10 г, вода – 500 г.*

Картофель и капусту нарезать на куски, залить водой (300 г), а затем добавить 5 г масла. На слабом огне под крышкой довести до готовности и вместе с жидкостью протереть сквозь сито. Промытый рис положить в кипящую воду (200 г) и варить в течение часа, после чего протереть, соединить с супом, хорошо прогреть и заправить молоком. Перед подачей к столу положить масло (куском).

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: *цветная капуста – 200 г, масло – 40 г, мука – 40 г, сметана – 60 г, отвар – 800 г, зелень – 10 г, соль.*

Перебранную и промытую цветную капусту отварить в небольшом количестве воды, протереть вместе с отваром, добавить белый соус, соль и довести до кипения. Суп заправить сметаной и сливочным маслом, посыпать зеленью. К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Суп-пюре из цветной капусты и кабачков

Состав: *цветная капуста – 150 г, кабачок – 150 г, желток – 1 шт., масло сливочное – 1 ч. ложка.*

У цветной капусты удалить зеленые листья, разделать на мелкие кочешки и хорошо промыть. Кабачок вымыть, очистить и нарезать мелкими кусочками. Капусту и кабачок сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности. Затем отвар слить в отдельную посуду а овощи в горячем виде протереть через сито. В пюре добавить отвар и соль, хорошо размешать и довести до кипения. Готовый суп-пюре заправить сливочным маслом, растертым с желтком сваренного вкрутую яйца.

Похлебка из свежих огурцов и капусты

Состав: *свежие огурцы – 3 шт., капуста – 100 г, рубленая зелень – 2 ст. ложки, соль.*

Белокочанную капусту и огурцы нарезать соломкой, кочерыжку натереть на крупной терке. Смесь залить кипящей соленой водой, довести до кипения, добавить маргарин и рубленую зелень.

Щи со щавелем

Состав: *мясо – 1 кг, щавель – 500 г, сушеные грибы – 1 стакан, сливочное масло – 0,5 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, сметана – 0,5 стакана, перловая крупа – 2 ст. ложки, зелень.*

Приготовить бульон из говядины, опустить в него сушеные грибы, укроп, процедить. Щавель вымыть, измельчить, вскипятить в собственном соку (можно влить половину стакана бульона), добавить сливочное масло, муку, сметану, развести процеженным бульоном, вскипятить, всыпать отваренные грибы, положить перловую крупу, заправить зеленью.

Щи зеленые с рыбой

Состав: *рыба – 1 кг, щавель и шпинат – по 300 г, петрушка и сельдерей – по 1 корню, лук – 2 шт., морковь – 2 шт., лавровый лист, лук-порей – 1 стебель, перец – 3–5 горошин, зеленый лук – 50 г, мука и масло – по 1 ст. ложке, сметана – 100 г, соль, перец молотый.*

Подготовленную и выпотрошенную рыбу разделать на филе с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками. Из голов, хвостов и костей приготовить бульон, добавив специй. Перебранные листья щавеля и шпината отварить и протереть через сито вместе с бульоном. Нарезать мелкими кубиками морковь и нашинковать репчатый лук. Слегка обжарить и за 2 минуты до окончания жаренья добавить мелко нарезанный зеленый лук. Куски рыбы посолить, обвалять в муке и обжарить до полуготовности с обеих сторон.

Процедить бульон, в котором варились рыбные отходы, и соединить его с пюре из шпината и щавеля и обжаренными овощами. Добавить рыбу, соль и поварить все вместе 10–12 минут.

Щи зеленые с яйцом

Состав: *щавель – 150 г, шпинат – 150 г, зеленый лук – 80 г, свежие огурцы – 100 г, яйцо – 1 шт., сахарный песок – 10 г, вода – 750 г, сметана – 80 г, соль, зелень укропа и петрушки, картофель.*

Припустить отдельно щавель и шпинат. Смешать их, развести горячей водой, добавить сахарный песок, соль, довести до кипения, охладить. Отварить картофель, охладить его и нарезать мелкими кубиками. Нарезать зеленый лук, огурцы, яйца. Поместить в охлажденный отвар приготовленные продукты.

При подаче заправить щи сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Борщ зеленый

Состав: *вареная очищенная свекла – 120 г, картофель – 200 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 20 г или зеленый – 30 г, щавель – 100 г, шпинат – 100 г, пшеничная мука – 6 г, жир – 20 г, сахарный песок – 6 г, 3 %-й уксус – 10 г, яйцо – 0,5 шт., бульон или вода – 600 г, фасоль – 40 г, соль, сметана, укроп.*

Щавель и шпинат отдельно припустить в бульоне или воде и протереть или мелко нарезать. Отварить фасоль. Нарезать ломтиками овощи и запассеровать их. В конце пассерования положить зеленый лук. Свеклу сварить отдельно и нарезать ломтиками, как и картофель. В кипящий грибной бульон или

овощной отвар заложить картофель, пассерованные овощи и варить почти до готовности. За 5 минут до окончания варки в борщ опустить шпинат, щавель, фасоль, свеклу, заправить его белым соусом или пассерованной мукой, добавить соль, сахарный песок, уксус. При подаче положить кусочки вареного яйца и заправить сметаной и укропом.

Суп из крапивы и бобовых

Состав: *крапива – 300 г, фасоль – 1 стакан, растительное масло – 4 ст. ложки, сметана – 0,5 стакана, укроп, соль, репчатый лук.*

Фасоль замочить и отварить. К фасоли добавить оставшуюся воду, перец, соль, рубленый репчатый лук, листья крапивы, растительное масло. Довести до кипения. Подавать со сметаной и укропом.

Суп картофельный со щавелем

Состав: *щавель – 120 г, картофель – 250 г, морковь – 30 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 20 г, лук-порей – 20 г, столовый маргарин – 20 г, бульон или вода – 750 г, специи, сметана.*

Нарезать кубиками картофель и коренья, пошинковать лук соломкой, разрезать листья щавеля на 2–3 части и запассеровать. Опустить в кипящую воду или бульон картофель, довести до кипения, затем добавить пассерованные овощи, специи и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки положить листья щавеля. Подать суп со сметаной.

Рассольник со щавелем

Состав: *картофель – 240 г, петрушка (корень) – 6 г, сельдерей – 10 г, репчатый лук – 40 г, лук-порей – 40 г, соленые огурцы – 60 г, щавель – 60 г, столовый маргарин – 20 г, бульон или вода – 750 г, мясо или рыба, соль, специи, огуречный рассол.*

Опустить в кипящий бульон картофель, довести до кипения, добавить пассерованные коренья, лук, а через 5 минут припущенные огурцы. В конце варки добавить нарезанный щавель, соль, специи, влить огуречный рассол и варить до готовности. При подаче положить в тарелку кусок мяса, птицы или рыбы.

Ботвинья с рыбой

Состав: *хлебный квас – 1 л, шпинат – 250 г, щавель – 250 г, сахарный песок – 1 ч. ложка, свежие огурцы – 150 г, зеленый лук – 75 г, хрен – 50 г, вареная рыба (осетрина, судак и др.) – 250 г, соль, горчица, укроп.*

Шпинат и щавель перебрать и хорошо промыть, потом шпинат сварить в кипящей воде, а щавель отдельно потушить в закрытой кастрюле. После этого шпинат и щавель протереть сквозь сито. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, немного горчицы и развести все это хлебным квасом. Затем добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, нашинкованные зеленый лук и укроп.

Подавая на стол, в тарелку положить натертый хрен и кусочки вареной рыбы, которую можно также подать и на отдельном блюде. Кроме вареной рыбы, к ботвинье можно подать балык белорыбий, бок белужий, тешу белорыбью и др. Вместо шпината можно использовать молодую крапиву.

Холодник со свеклой

Состав: *рыба – 400 г, щавель – 500 г, вода – 2,5 л, яйца – 5 шт., картофель – 4 шт., огурцы – 2 шт., свекла – 1 шт., сметана – 1 стакан, лук, укроп, петрушка – по 1 пучку.*

Вареную свеклу натереть на крупной терке, вареный картофель и свежий огурец нарезать мелкими кубиками. Добавить рубленые вареные яйца, зелень петрушки и укропа, зеленый лук, измельченную жареную рыбу. Залить щавелевым отваром, предварительно охлажденным. Заправить сметаной.

Горячие блюда

Мясо и субпродукты

Свинина с грецкими орехами

Состав: *очищенные грецкие орехи – 100 г, сливки жирностью 22 % – 250 мл, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 0,5 лимона, свиная вырезка – 600 г, перец болгарский – 3 шт., соль – по вкусу.*

Мясо вымыть, нарезать ломтиками, накрыть пленкой и отбить. Приправить солью и перцем. Обжарить в разогретом растительном масле, по 5–6 минут с каждой стороны. Сложить в миску и держать в тепле. Орехи размолоть в крошку и обжарить на слабом огне в сковороде, где жарилось мясо, 6 минут. Влить лимонный сок, прогреть, 2 минуты. Добавить сливочное масло, сливки, соль и перец, готовить, помешивая, еще 5 минут, пока соус не загустеет. Подать мясо с соусом из орехов.

Запеченная телятина с цитрусовыми Состав: вино белое сухое – 0,5 стакана, лимон – 1 шт., масло сливочное – 30 г, 1 красный и 1 желтый грейпфрут, чеснок – 1 зубчик, апельсины – 1 шт., оливковое масло – 3 ст. ложки, 800 г мякоти телятины одним куском, 1 щепотка острого красного перца, 3 ст. л. муки, 6 листиков шалфея, соль

Апельсин и лимон вымыть, срезать с каждого по несколько кусочков кожуры и мелко порубить. Кончиком ножа сделать в мясе небольшие проколы и вдавить в них кусочки цедры апельсина и лимона. Кусок мяса плотно обвязать ниткой, чтобы он сохранил форму во время запекания, и обвалять в муке. Оливковое масло и 20 г сливочного разогреть в кастрюле, которая помещается в духовке. Выложить в кастрюлю телятину и, переворачивая, слегка подрумянить ее. Добавить вино, выпарить его примерно на треть.

Чеснок и 3 листика шалфея измельчить, смешать с острым перцем, остальной цедрой апельсина и лимона. Добавить смесь в кастрюлю с мясом, посолить и запекать в духовке при температуре 18 °С примерно 1 час. Грейпфруты очистить от кожуры, нарезать дольками и быстро обжарить в оставшемся сливочном масле. Выключить огонь и сохранить теплыми. Запеченную телятину вынуть из формы, удалить нитку. Выложить

на блюдо, нарезать ломтиками и полить собственным соком. Оставшиеся листья шалфея измельчить, апельсин и лимон порезать маленькими кубиками, все перемешать. Посыпать мясо смесью шалфея и цитрусовых. Вокруг мяса разложить на блюде обжаренные ломтики грейпфрутов.

Котлеты в молочном соусе

Состав: *мякоть говядины – 600 г, батон (без корок) – 60 г, молоко – 1 стакан, мука – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Говядину пропустить через мясорубку, затем смешать с размягченным в воде хлебом и снова пропустить через мясорубку, посолить и тщательно выбить. Из подготовленного фарша разделать котлеты. Выложить их на решетку-пароварку в один слой и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 15 минут. Выложить котлеты в сотейник, смоченный водой. Из подсушенной на сковороде муки, молока и сливочного масла приготовить белый соус. Залить этим соусом котлеты в сотейнике. Запечь в духовке при температуре +180 °С до готовности. Подавать в той же посуде, в которой котлеты запекались.

Перец с мясом, кускусом и овощами

Состав: *фарш мясной – 350 г, кускус – 30 г, перец болгарский – 2 шт., морковь – 1 шт., лук синий – 0,5 шт., сыр – 50 г, томатная паста – 2 ч. ложки, эстрагон (тархун) – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, перец чёрный, соль – по вкусу.*

Мясной фарш обжарить на растительном масле. В процессе жарки добавить нарезанную на кубики морковь и синий лук. За 5 минут до готовности добавить разведённую в воде томатную пасту, кускус, тархун, чёрные перец и соль. Тушить под закрытой крышкой. Перцы разрезать вдоль и извлечь семена. Заполнить их получившейся начинкой. Выложить на смазанный противень и поставить запекаться в разогретую духовку на 30 минут. За 15 минут до готовности посыпать тёртым сыром.

Печень с чесноком

Состав: *печень – 200 г, морковь – 1 шт., чеснок – 2 дольки, панировочные сухари – 100 г, лавровый лист – 1 шт., душистый перец горошком, сливочное масло – 3 ст. ложки, соль, перец черный*

молотый.

В холодную воду положить лавровый лист, душистый перец, разрезанную на четыре части морковь и соль, все перемешать и довести до кипения. После этого в воду опустить печень и варить до готовности. Готовую печень нарезать тонкими небольшими ломтиками. В смазанную сливочным маслом сковороду выложить кусочки печени, сверху поместите нарезанный чеснок. Затем все поперчить, посыпать панировочными сухарями. Сковороду поставить в духовку и запекать до готовности при температуре 0–180 ˚С. Подавать блюдо к столу можно не украшая, панировочные сухари выглядят достаточно ярко и аппетитно.

Пельмени из печени с цветной капустой

Состав: *фарш печени – 2 ст. ложки, рубленая цветная капуста – 2 ст. ложки, лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., сухие листы смородины – 1 ч. ложка, соль.*

Печень (лучше говяжью) пропустить через мясорубку вместе с цветной капустой, луком, добавить яйцо, соль, листья смородины.

Террин с куриной печенью и чёрной смородиной

Состав: *куриная печень – 600 г, индюшачья грудка (филе) – 300 г, яйцо – 3 шт., сметана – 100 г, джин – 2 ст. ложки, сухарики белые —*

2 ст. ложки, ягоды смородины – 100 г, соль, перец, французские травки.

Печень нарезать кусочками, добавить сметану и джин, перемешать и оставить постоять. Филе индюшачьей грудки мелко нарезать. Сухарики обжарить на сковородке. Яйца взбить, добавить к филе и эту массу смешать с печенью. Выкладывать в две формы. Одна из фольги, другая силиконовая. Добавить маленькую горсть ягод чёрной смородины. Запекать, прикрыв фольгой, сразу в двух формах. В противень налить воду. Запекать 2 часа. Остужать в форме.

Запеканка из печенки с картофелем и горохом

Состав: *печень – 300 г, картофель – 2–3 шт., консервированный горошек – 5 ст. ложек, натертый на крупной терке сельдерей – 1–2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., молоко – 0,5 стакана, соль, перец, гарнир.*

Очищенную от пленок печенку и сырой картофель пропустить

через мясорубку. Добавить тертый сельдерей, яйца, горошек и молоко. Приправить солью и перцем. Хорошо размешать, переложить в смазанную маслом форму и запекать 30 минут при температуре 200 ˚С.

Подавать на стол в той же посуде с брусничным или каким-либо другим кисло-сладким салатом.

Почки, тушенные с яблоками

Состав: *почки – 400–500 г, жир – 2 ст. ложки, лук – 1 шт., сельдерей, мука – 1 ст. ложка, яблоки – 3–4 шт., сметана – 2 ст. ложки, соль, перец, зелень.*

Вымоченные и проваренные говяжьи почки разрезать вдоль пополам, обе половины, в свою очередь, разрезать на две-три части. Куски нарезать поперек тонкими ломтиками и слегка подрумянить в разогретом жире. Там же обжарить измельченный лук, посыпать солью, перцем, добавить 1 стакан горячей воды и тушить некоторое время под крышкой на медленном огне. Смешать с мукой, затем положить сверху дольки яблок. Тушить до полной готовности. Прежде чем подавать на стол, смешать со сметаной.

Гарнировать жареным или целиком запеченным картофелем.

Отварные почки в соусе из овощей и соленых огурцов

Состав: *почки – 500 г, молоко или вода, морковь – 1–2 шт., лук – 2 шт., корень петрушки, соленые огурцы – 200 г, жир – 3–4 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, томат-паста – 1 ст. ложка или свежие помидоры – 3–4 шт., чеснок – 1 долька, соль, перец, лавровый лист.*

Свиные или говяжьи почки разрезать на две части, очистить от кровеносных сосудов и замочить в холодной воде или молоке. Затем почки тщательно промыть, отварить в течение короткого времени, опустить в холодную воду, переложить в горячую подсоленную воду и поставить вариться. Под конец варки добавить пряности. Продолжительность варки составляет 1–1,5 часа. Готовые почки разрезать вдоль на три или четыре части и затем поперек на тонкие ломтики.

Приготовить соус: нарезать коренья маленькими кубиками или соломкой и тушить в жире до полной готовности. Добавить томат-пасту и муку, прогреть, налить столько горячей воды или отвара от почек, чтобы получился соус средней густоты. Смешать соус с нарезанными почками, заправить мелко изрубленным

чесноком, добавить нарезанные огурцы и тушить 10 минут. Помните, что соленые огурцы придают соусу солоноватый вкус, поэтому добавлять соль надо осторожно. Для смягчения вкуса под конец тушения можно подсыпать немного сахара. Сервировать с отварным картофелем.

Тушеное сердце в огуречном соусе

Состав: *сердце – 600 г, растительное масло или жир – 2 ст. ложки, соль, красный перец, мука – 1 ст. ложка, лук – 1 шт., соленые огурцы – 2 шт., сметана – 2–3 ст. ложки, томат-паста, гарнир.*

Очищенное от кровеносных сосудов и вымытое сердце нарезать на маленькие кубики и слегка подрумянить в разогретом растительном масле. Там же потушить измельченный лук и томат-пасту. Мясо посыпать солью и красным перцем, добавить немного кипятка и тушить под крышкой до полной готовности. Под конец тушения подсыпать муку, добавить нарезанные на маленькие кубики огурцы, сметану и варить 10 минут. Поскольку сердце тушится долго, его можно предварительно отварить.

Подавать на стол с отварным или жареным картофелем и овощным салатом.

Легкое в пряном соусе

Состав: *легкое – 600 г, соль, уксус, растительное масло или жир – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, отвар легкого – 1,5 стакана, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки, кислое красное вино – 100 г, сок, выжатый из одного лимона, натертая цедра, маринованный огурец – 1 шт., соль, зелень, гарнир.*

Вымоченное легкое отварить в слегка заправленной уксусом и солью воде до полной готовности, отбросить на сито и, дав воде стечь, нашинковать. Муку прогреть в растительном масле, пока она не станет золотисто-желтой. Постепенно добавляя жидкость, варить несколько минут. Нарезанные ровными маленькими кубиками коренья прогреть в жире или растительном масле, смешать с соусом и нашинкованным легким и тушить 15–20 минут. Соус заправить вином и лимоном, добавить нарезанный кубиками огурец. Подавать на стол с отварным картофелем.

Запеканка из куриных потрохов

Состав: *субпродукты (желудочки, сердце, печень) – 350 г,*

шпик или другой жир – 50 г, лук – 1 шт., соль, перец, рис – 0,5 стакана, яйцо – 1 шт., молоко – 1 стакан, тертый сыр, маргарин, гарнир.

Шпик разрезать на кусочки и подрумянить. Обжарить в нем лук и изрубленные субпродукты, прежде всего желудочки, затем сердце и, наконец, печенку, так как она прожаривается наиболее быстро. Заправить смесь солью и перцем, добавить немного горячей воды и тушить до полной готовности. Отваренный рис смешать с готовыми продуктами, переложить в смазанную маслом форму. Яйцо взбить, смешать с молоком и залить печенку с рисом. Посыпать тертым сыром и кусочками маргарина. Запекать 10–15 минут в нежаркой духовке. Сервировать с кисло-сладким салатом (из тыквы, брусники, моркови с клюквой и др.).

Рагу из потрохов

Состав: *потроха куриные или другой птицы – 500 г, картофель – 600 г, морковь – 100 г, петрушка – 30 г, лук – 40 г, томат – 50 г, мука – 25 г, масло – 50 г, соль, перец, лавровый лист.*

Потроха домашней птицы хорошо очистить и промыть, посолить и слегка обжарить на сковороде, затем посыпать мукой и продолжать жарить еще несколько минут. Затем жареные потроха сложить в кастрюлю, залить бульоном, добавить томат и тушить на слабом огне. Через полчаса после начала тушения добавить в кастрюлю нарезанные дольками и обжаренные картофель, морковь, петрушку, репчатый лук. Все это посолить, поперчить, поместить лавровый лист, осторожно перемешать и тушить еще полчаса.

Птица

Курица с чесноком

Состав: *большая курица – 1 шт., морковь – 1 шт., красный лук – 1 шт., сельдерей – 1 шт., оливковое масло – 2 ст. ложки, сливочное масло – 40 г, эстрагон – 1 ст. ложка, бульон (куриный) – 100 мл, вермут – 200 мл, перец, соль, для приготовления соуса: эстрагона – 1 ст. ложка, французский батон, горчица – 1 ст. ложка, сметана – 150 мл.*

Разогреть оливковое масло в сковородке и прожарить лук, сельдерей и морковь до готовности. Потом переложить все в форму для запекания. Далее нужно смешать масло с эстрагоном и

чесноком, натереть и заправить частью полученной смеси курицу. Курицу положить на приготовленные овощи, вокруг птицы разложить дольки чеснока. Печь птицу в духовке нагретой до 20 °С 35 минут. По истечении времени курицу перевернуть, полить бульоном и вермутом. Опять поставить в духовку на 45 минут, периодически поливая ее соком. Запекать до золотистого цвета. Вынув курицу, вместе с чесноком, переложить на подогретое блюдо и, накрыв фольгой, дать постоять.

Индейка, сваренная с овощами Состав: мясо индейки с костями – 750 г, вода – 1–1,5 л, лук-порей – 1 головка, морковь – 5–6 шт., цветная капуста – 1 большой кочан, петрушка – 1 корень, сельдерей, соль, укроп или зелень петрушки, салат из сырых овощей

Мясо птицы нарезать на порционные куски, опустить в кипящую воду. Снять пену и приблизительно за 0,75 часа до окончания варки положить в эту же кастрюлю очищенные и нарезанные на ровные кусочки овощи, посолить и варить до полной готовности. Если птица молодая, то овощи и соль лучше добавить сразу после снятия пены, а мясо, как только оно станет мягким, вынуть. Когда будут готовы все продукты, группами выложить их на блюдо и посыпать рубленым укропом или зеленью петрушки. В качестве гарнира подать салат из сырых овощей.

Курица или индейка, жаренная с овощами

Состав: *мясо курицы или индейки с костями – 750 г, вода – 1–1,5 л, лук-порей – 1 головка, морковь – 5–6 шт., цветная капуста – 1 большой кочан, фасоль – 200 г, петрушка – 1 корень, сельдерей, соль, укроп или зелень петрушки, салат из сырых овощей.*

Мясо птицы нарезать на порционные куски, опустить в кипящую воду. Снять пенку и приблизительно за полчаса до окончания варки положить в эту же кастрюлю очищенные и нарезанные на ровные кусочки овощи (морковь, цветная капуста, фасоль, лук-порей), посолить и варить до полной готовности. Если птица молодая, то овощи и соль лучше добавить сразу после снятия пены, а мясо, как только оно станет мягким, вынуть. Когда будут готовы все продукты, группами выложить их на блюдо и полить небольшим количеством бульона, посыпать рубленым укропом или зеленью петрушки. Бульон сервировать в соуснике, можно приготовить также более густой соус с мукой. В качестве

гарнира подать любой салат из сырых овощей.

Рыба

Лосось, маринованный в черной смородине

Состав: *филе лосося – 500 г, морская соль – 2 ст. ложки, сахар – 50 г, пюре черной смородины – 300 мл.*

Посыпать филе лосося крупной морской солью, завернуть в пленку и положить на ночь в холодильник. Вскипятить 50 мл воды, добавить сахар, дать вскипеть и смешать сироп с пюре из черной смородины. Вынуть рыбу из холодильника, очистить от соли и покрыть смородиновым маринадом (примерно толщиной 1 см). Завернуть лосось в пленку и опять оставить на ночь в холодильнике. Перед подачей очистить рыбу от смородины, порезать на тонкие ломтики и подавать со сметанным соусом.

Рыба, тушенная с фасолью и цветной капустой

Состав: *морковь – 3 шт., фасоль – 0,5 стакана, цветная капуста – 1 небольшой кочан, лук – 1 шт., растительное масло – 30 г, рыба – 700 г, вода – 1,5 стакана, томат-пюре – 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.*

Рыбу очистить, порезать на порционные куски, натереть солью и перцем. Фасоль сварить до полуготовности. Морковь почистить и крупно порезать (можно кружочками). Цветную капусту положить на полчаса в подсоленную воду и разобрать на соцветия. Луковицу разрезать на крупные дольки. Затем все овощи и фасоль положить в кипящую посоленную воду последовательно: морковь, фасоль, лук, капуста. Варить 5 минут. Сверху уложить куски рыбы, сбрызнуть растительным маслом, добавить томат-пюре и тушить до готовности.

Форель с цитрусовым соусом

Состав: *филе форели – 600 г, масло оливковое – 2 ст. ложки, петрушка рубленая – 1 ст. ложка, орегано – 1 ст. ложка, эстрагон сушеный – 1 ст. ложка, лимоны – 1 шт., апельсины – 1 шт., лайм – 1 шт., помидоры черри – 500 г„каперсы – 1 г.*

Разогреваем половину оливкового масла в сковороде на среднем огне. Нарезаем очищенное от чешуи и костей филе форели широкими пластинами (примерно по 4 см) и обжариваем с обеих сторон в течение 1 минуты. Укладываем рыбу на

противень и ставим на 15 минут в предварительно разогретую до 180 ˚С духовку. Смешиваем в миске оставшееся оливковое масло, мелко нарезанные зелень, мелко нарезанные помидоры, промытые соленые каперсы, выжатый сок и предварительно снятую цедру всех цитрусовых. Добавляем соль и перец по вкусу, тщательно перемешиваем и переливаем в соусник. Готовую форель выкладываем на тарелку и поливаем цитрусовым соусом.

Камбала гриль с цитрусовыми

Состав: *подсолнечное масло – 1 ч. ложка, луковица – 1 шт., длиннозерный рис – 175 г, апельсиновый сок – 150 мл, лимонный сок – 2 ст. ложки, овощной бульон – 225 мл, филе камбалы – 400 г, апельсин – 1 шт., лимон – 1 шт., лайм – 1 шт., эстрагон – 2 ст. ложки, молотый черный перец, соль.*

Рубленый лук и рис жарить на масле в течение 2 минут. Добавить сок апельсина и лимона, довести до кипения. Убавить огонь, добавить половину нормы бульона и тушить на медленном огне, пока рис не станет мягким, добавив при необходимости оставшийся бульон. Натереть на мелкой терке цедру апельсина и лимона. Выжать сок из половинки каждого фрукта. Растопить масло, добавить цедру, сок и половину эстрагона. На среднем огне жарить рыбу с одной стороны 5 минут, периодически поливая приготовленной смесью. Как только рис будет готов, добавить в него оставшийся эстрагон и приправить по вкусу солью и перцем. Украсить рыбу дольками лайма и подать на стол с рисом.

Судак со щавелем

Состав: *судак – 800 г, щавель – 750 г, отвар – 750 г, желтки – 3 шт., готовая горчица – 10 г, эстрагон – 4 веточки, лимон – 0,5 шт.;* ***для отвара:*** *вино – 300 г, вода – 300 г, репчатый лук – 80 г, морковь – 60 г, сельдерей – 50 г, соль, перец, гвоздика – 3 шт., лавровый лист, чабер – 1 шт.*

Свежий щавель перебрать, промыть, оборвать черешки, положить в посуду, влить в нее немного воды и поставить на слабый огонь минут на 10–15. Затем протереть сквозь сито с желтками и горчицей. Отдельно взятые листики щавеля мелко пошинковать и смешать с протертой щавелевой массой, посолить. В кастрюлю поместить обработанного судака, залить его вином и водой, добавить лук, коренья, зелень, лавровый лист, соль, раздробленный перец горошком, чабер, гвоздику, довести до

кипения и припустить судака минут 30. При подаче на блюдо положить пюре из щавеля, а на него готового судака, украсить все кружочками лимона и веточками эстрагона.

Рыбные кнели

Состав: *рыбное филе – 100 г (судак, треска, хек, зубатка), черствый белый хлеб – 10 г, сливочное масло – 15 г, сливки – 30 г.*

Рыбу и размоченный в сливках хлеб пропустить через мясорубку, добавить чайную ложку растопленного сливочного масла. Сформировать кнели, опустить в кипящую воду на 5 минут. Перед подачей полить оставшимся маслом.

Скумбрия, фаршированная овощным перцем

Состав: *скумбрия – 600 г, перец сладкий стручковый – 200 г, лук-порей – 200 г, помидоры – 800 г, сухари – 1,5 ст. ложки, масло оливковое – 80 г, лимон – 0,5 шт., петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.*

Нарезать тонкой соломкой сладкий стручковый перец и лук порей, слегка спассеровать на оливковом масле. Разрезать помидоры пополам, удалить семена, посолить и разогреть на оливковом масле. Некрупную скумбрию с внутренней стороны посыпать солью и черным молотым перцем и нафаршировать брюшко подготовленным перцем и луком. Положить на сковороду помидоры, а на них рыбу, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь.

Подать на сковороде с ломтиками лимона, посыпав зеленью петрушки.

Рыба, затушенная с петрушкой

Состав: *рыба (осетрина, карп, сом) – 800 г, петрушка (зелень) – 300 г, помидоры свежие – 200 г, масло оливковое – 0,5 стакана, соль.*

Рыбу нарезать на порции, посолить. Мелко нарезать зелень петрушки, половину ровным слоем положить на противень, сверху уложить рыбу и прикрыть оставшейся петрушкой. Свежие помидоры нарезать кружками и положить на петрушку, слегка посолить, полить оливковым маслом и поставит в духовку. Подать в холодном виде.

Креветки, жаренные с чесноком

Состав: *креветки – 1 кг, масло растительное (для жарки), соевый соус – 2 ст. ложки, чеснок – 2 зубчика, сок лимона – 0,5 шт., лавровый лист – 2 шт., перец душистый (горошком) – 5 шт., укроп (сушеный), соль.*

Креветки отварить в подсоленной воде с укропом, душистым перцем, лавровым листом 7 минут после закипания воды. Вынуть креветки из воды, очистить, сложить в сковороду, заранее смазанную растительным маслом. Обжарить в течение 5 минут. Добавить измельченный в чесночнице чеснок, 2 ст. ложки соевого соуса, сок 1/2 лимона. Жарить еще 1 минуту. Выложить на блюдо, украсить лимоном и зеленью.

Овощи

Тушеный стручковый перец

Состав: *красный, зеленый и желтый стручковый перец – 600 г, лук – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, соль, перец, сметана – 0,5 стакана.*

Стручки перца разрезать и удалить сердцевину, промыть, дать стечь воде, крупно нарезать. В растительном масле обжарить кольца лука, добавить перец, соль и тушить под закрытой крышкой на слабом огне. Не следует допускать, чтобы продукты разварились в кашу. Если при тушении появилось много жидкости, в конце тушения крышку нужно снять и дать жидкости испариться.

Перец, фаршированный рисом и грибами

Состав: *свежие грибы – 300–400 г или сушеные грибы – 60 г, сладкий стручковый перец – 1–1,5 кг, лук – 2 шт., помидоры – 5–7 шт., жир – 100 г, зелень, соль.*

Свежие или сушеные грибы отварить в подсоленной воде и пропустить через мясорубку. Стручки сладкого перца запечь, очистить от кожицы и семян. Мелко нарубленный лук спассеровать на жире, рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть горячей водой. Половину помидоров мелко нарезать. Грибы, лук, рис, помидоры смешать, посолить и обжарить. Наполнить этим фаршем стручки и уложить в глубокую сковороду или низкую кастрюлю. Оставшиеся помидоры размять, обжарить, развести стаканом горячего кипятка и залить перец. Посыпать мелко нарезанной зеленью, запечь в духовке или довести до готовности на слабом огне.

Перцы, фаршированные яблоками и сухофруктами

Состав: *сахар – 1 ч. ложка, изюм – 100 г, болгарский перец среднего размера – 8 шт., курага – 100 г, корица – 0,5 ч. ложки, морковь средняя – 2 шт., масло растительное – 50 мл, лук репчатый – 1 средняя луковица, яблоко – 1 шт., сметана – 200 г.*

Перцы вымыть, срезать верхушки и удалить семена. Яблоко разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Четвертинки положить внутрь 4 перцев. Морковь и лук очистить, измельчить и обжарить в 1 ст. ложке растительного масла, 7 минут. Курагу нарезать небольшими кусочками, смешать с изюмом, добавить к морковно-луковой смеси. Нафаршировать оставшиеся перцы. Сметану смешать с сахаром и корицей. Уложить перцы в форму, залить сметаной и запечь в духовке, разогретой до 200 ˚С, 15 минут.

Перцы, фаршированные картофелем

Состав: *8 крупных сладких перцев, 2 картофелины, 400 г томатов в собственном соку, 150 г колбасы чоризо, 350 г сыра гауда, 1 средний перчик чили, соль.*

Сладкие перцы и перчик чили вымыть, обсушить. Со сладких перцев срезать верхушки и удалить сердцевину. Перчик чили разрезать пополам, семена выскрести. Семена одного сладкого перца и перчика чили обжарить на сухой разогретой сковороде, постоянно помешивая, 8 минут. Дать остыть, затем растереть в ступке. Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками и отварить в кипящей подсоленной воде до готовности, 15 минут. Отбросить на дуршлаг, хорошо встряхнуть и поместить в миску. Сохранить 1 стакан картофельного отвара. Чоризо и мякоть перчика чили нарезать небольшими кусочками, сыр натереть на терке. Смешать картофель, чоризо, перчик и сыр. Приправить солью по вкусу.

Томаты вместе с соком взбить блендером в однородную массу, перелить в небольшую кастрюльку. Добавить картофельный отвар, измельченные семена перцев и 0,5 ч. ложки соли. Поставить на огонь, довести до кипения. Готовить на среднем огне, время от времени помешивая, 7 минут. Снять с огня.

Нафаршировать сладкие перцы приготовленной картофельной начинкой, выложить вертикально в форму для запекания. Влить в форму приготовленный томатный соус, плотно накрыть фольгой и поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 40 минут.

Лечо по-венгерски

Состав: *перец – 300 г, помидоры – 250 г, ветчина – 30 г, лук – 2–3 шт., свиной жир – 1–2 ст. ложки, соль, красный молотый перец.*

Стручки перца освободить от семян, нарезать широкими полосками, очищенные помидоры – половинками, лук – кольцами, ветчину – кубиками. В глубокой сковороде растопить свиной жир и обжарить в нем подготовленные овощи и ветчину. Затем все посолить, заправить жгучим перцем и потушить на плите или в духовке, прикрыв сковороду крышкой.

Перцы, фаршированные капустой

Состав: *морковь – 2 шт., луковица – 2 шт., болгарский перец – 0,5 кг, капуста – 1 кг; на 1 л маринада: сахар – 2 ст. ложки, бальзамический уксус – 200 мл, кориандр, семена – 1 ч. ложка, горчичные семена – 1 ст. ложка, черный перец горошком – 10 шт., соль – 4 ст. ложки.*

Капусту вымыть, очистить от верхних листьев и нашинковать очень тонкими полосками. Морковь и лук очистить. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко порезать. Перемешать капусту с морковью и луком, сложить в миску засыпать 2 ст. ложки соли и влить 2 ст. ложки уксуса. Оставить на 2 часа при комнатной температуре, время от времени перемешивая. Перцы вымыть, срезать верхушку и удалить сердцевину. Капусту отжать. Плотно уложить ее в подготовленные перцы. Разложить их по простерилизованным банкам. Приготовить маринад. Влить оставшийся уксус в сотейник, добавить сахар и оставшуюся соль. На сильном огне довести до кипения, добавить кориандр, горчичные семена и горошины перца. Уменьшить огонь и варить при слабом кипении 5 минут. Влить горячий маринад в банки и сразу же закрыть крышками. Поставить в прохладное темное место. Перцы будут полностью готовы через 2 месяца.

Фаршированные лимоны

Состав: *лук красный – 0,5 луковицы, маслины по количеству порций – 6 шт., сметана – 1,5 ч. ложки, соль – по вкусу, горчица зернистая – 1,5 ч. ложки, петрушка свежая нарезанная – 4 веточки, лимоны – 3 шт., перец болгарский – 3 шт., сардины в масле – 6 шт.*

Лимоны ошпарить кипятком. Срезать верхушки и острым

ножом вырезать мякоть. Отрезать у каждого лимона донышко. На кожуре сделать вертикальные надрезы на расстоянии 1,5 см друг от друга. Сардины с небольшим количеством масла размять вилкой. Лук очистить и нашинковать. Петрушку промыть и измельчить. Маслины мелко нарезать. Смешать сардины, лук, маслины, горчицу, сметану, зелень и 1 ст. ложку мелко порубленной лимонной мякоти. Приправить по вкусу солью и перцем. Наполнить лимоны подготовленной смесью и выложить на сервировочную тарелку.

Рис со смородиной

Состав: *рис (белый длиннозернистый) – 1 стакан, гвоздика (молотая) – 1/8 ч. ложки, сушеная смородина – 1/4 стакана, мягкое сливочное или оливковое масло – 1 ст. ложка, миндаль – 2 ст. ложки, соль и молотый перец – по вкусу, сушеные луковые хлопья – 1 ст. ложка, петрушка (рубленая) – 2 ст. ложки, корица – 1/2 ч. ложки.*

Для пароварок с резервуаром: влейте количество воды, рекомендованное по инструкции для варки риса. Установите паровую корзину. В чашу для варки риса положите рис, смородину, миндаль, лук, корицу и гвоздику. Долейте воду по инструкции. Установите чашу в корзину. Накройте и варите в течение указанного времени.

Для пароварок без резервуара: во внутреннюю чашу положите рис, смородину, миндаль, лук, корицу и гвоздику. Долейте воду по инструкции. Установите чашу на пароварку. Накройте и варите в течение времени, рекомендованного по инструкции для варки риса. После окончания времени варки, выньте чашу из пароварки. Добавьте сливочное или растительное масло, посолите и поперчите по вкусу. Добавьте петрушку и подавайте.

Плов из риса с фруктами и овощами

Состав: *рис – 50 г, изюм – 15 г, чернослив – 25 г, морковь – 30 г, цветная капуста – 40 г, масло сливочное – 15 г, вода – 100 г.*

Рис перебрать, промыть и засыпать в кипящую воду, добавив масло и сахар, довести до кипения и варить до готовности на водяной бане. Готовый рис выложить на сковороду, смешать с промытым изюмом, черносливом, тушеной морковью и вареной цветной капустой, сложить все в кастрюлю, накрыть, крышкой и тушить не менее 1 часа.

Гренки с чесноком

Состав: *ржаной хлеб – 200 г, растительное рафинированное масло – 2 ст. ложки, чеснок – 3 дольки, соль.*

Первоначально нарезать ржаной хлеб стандартными кусочками, после чего разделить их пополам. Разогреть сковородку с рафинированным растительным маслом. Обжарить хлеб вначале с одной стороны, а затем – с другой, не забывая подсаливать. Однако жарка на масле слишком калорийное удовольствие. Поэтому можно чуть-чуть смазать сливочным маслом одну сторону хлеба и на противне подсушить в духовке. Когда низ подрумянится, на него намазать чеснок с солью. После обжарки натереть смесью тертого чеснока с солью.

Цимес еврейский

Состав: *морковь – 1 шт., репа – 1 шт., брюква – 1 шт., цветная капуста – 1 кочан, лук – 2 шт., изюм – 100 г, масло – 100 г, соль, сахар или мед, перец.*

Порезать на куски морковь, репу, брюкву, лук, цветную капусту и отварить в молоке или бульоне. Когда все будет готово, добавить мелкого изюма, соли, немного перца, сахара или меда, толченых пряностей и масла и томить под крышкой полчаса, заправив мукой.

Маринованные овощи

Состав: *нарезанная цветная капуста – 1 стакан, нарезанные огурцы – 1 стакан, нарезанная белокочанная капуста – 1 стакан, кукуруза – 1 стакан, 3 %-ный уксус (приправленный по вкусу солью и сахаром) – 2 стакана, масло – 1 стакан, нарезанный чеснок – 1 ст. ложка, нарезанный лук шалот – 1 ст. ложка, нарезанный красный стручковый перец – 1 ст. ложка.*

Цветную капусту, огурцы и белокочанную капусту нарезать на куски одного размера. Каждый из видов овощей бланшировать в кипящем уксусе. Чеснок, лук и стручковый перец смешать, потолочь и обжарить в масле. Когда появится запах, добавить все бланшированные овощи и хорошо перемешать. Несколько минут продержать на сильном огне, постоянно помешивая. Потом приправить по вкусу и подать к столу.

Можно остудить овощи и хранить в банке с плотно притертой крышкой.

Цветная капуста в омлете

Состав: *капуста цветная – 200 г, масло сливочное – 5 г, яичные белки – 2 шт., молоко – 60 г, сметана – 30 г.*

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, разобрать на мелкие кочешки, затем сложить кочешки в однопорционную сковороду, смазанную маслом, залить белками, смешанными с молоком, полить сметаной и запечь. Капусту подать к столу в той же сковороде, в которой запекали.

Запеканка из капусты

Состав: *белокочанная капуста – 500 г, растительное масло – 4 ст. ложки, панировочные сухари – 2 ст. ложки, сыр – 100 г, яйцо – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, уложить в сковороду, добавить 3 столовые ложки растительного масла, соль, и тушить на слабом огне до полуготовности. Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту выложить в смазанную оставшимся растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Пельмени с капустой

Состав: *небольшой вилок капусты – 1 шт., лук – 1 шт., растопленное сливочное масло – 0,5 стакана, соль, перец.*

Листья свежей капусты и репчатый лук мелко порубить сечкой в деревянном корытце, посолить, поперчить, добавить сливочное масло и хорошо размешать. Фарш можно залить яйцом. Сделать пельмени. Варить 5 минут. Подавать со сметаной или маслом.

Пельмени с капустой и картофелем

Состав: *картофель – 500 г, капуста – 250 г, репчатый лук – 125 г, масло растительное, соль.*

Картофель берется вареный, капуста квашеная, мелкорубленая, бланшированная, репчатый лук сырой, мелко рубленный. Масло и соль – по вкусу. Подавать пельмени со сметаной.

Пельмени с капустой и изюмом Состав: капуста белокочанная – 400 г, изюм – 2 ст. ложки, масло, молоко

Капусту мелко порубить, чуть поджарить в сливочном масле, добавить промытый изюм, соль, молоко, тушить 8–10 минут, после чего охладить, перемешать. Начинить пельмени.

Пельмени подавать с маслом, сметаной, уксусом.

Молочные блюда

Закуски

Пудинг утренний

Состав: *сливочное масло – 100 г, мука – 200 г, сахар – 200 г, молотый натуральный черный кофе – 20 г, молоко – 500 г, яйца – 8 шт., ванилин;* ***для подливы:*** *молоко – 200 г, крепкий черный кофе – 100 г, сахар – 100 г, яйца – 2 шт., мука – 30 г, ванилин.*

К топленому сливочному маслу добавить муку, слегка поджарить ее и, непрерывно помешивая, залить кипящим молоком. Массе дать вскипеть, немного охладить ее, добавить молотый кофе, 150 г сахара и яичные желтки (по одному).

Яичные белки с 50 г сахара и ванилином взбить в крепкую пену и осторожно добавить в первую массу.

Пудинговые формы смазать маслом и наполнить тестом на три четверти высоты, поместить в кастрюлю с кипятком и сварить. Подавать на стол пудинг с подливой.

Приготовление подливы. 100 г сахара, 2 яичных желтка, 30 г муки, 100 г холодного молока с ванилином хорошо вымешать. Оставшееся молоко и 100 г крепкого черного кофе поставить на огонь и когда кофе с молоком подогреется, непрерывно помешивая, добавить к ним первую массу. Снять с огня вскипевшую массу и смешать с пеной из двух яичных белков.

Крем «зеленый»

Состав: *творог – 300 г, сливочное масло – 100 г, зеленый лук – 50 г, сметана и соль.*

Масло взбить до консистенции густой сметаны, постепенно добавляя протертый через сито творог. Развести сметаной, добавить мелко нарезанный лук и посолить.

Сырный крем

Состав: *плавленый сыр – 200 г, сливочное масло – 20 г, мука – 20 г, молоко – 200 г, ветчина – 100 г, соленые (консервированные) огурцы, перец.*

Для приготовления сырного крема сначала нужно сделать соус «Шарлотт» средней густоты из муки, масла и молока при

помощи подогрева при постоянном взбивании. Отдельно в посуде следует растереть масло и соединить с остывшим соусом.

В другую посуду натереть на терке плавленый сыр и добавить к нему масло с соусом, чтобы крем получился нежным и однородным. В полученную массу добавить нарезанные очень мелко ветчину, соленые огурцы и заправить все это молотым сладким перцем.

Салат из моркови с творогом

Состав: *морковь – 3–4 шт. или брюква – 0,5 шт., творожный соус – 1 стакан, лук – 1 шт., тмин, рубленый репчатый лук – 2 ст. ложки.*

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, залить творожным соусом, посыпать тертым луком, тмином и рубленым репчатым луком.

Паштет из творога с хреном

Состав: *творог – 300 г, вареные желтки – 4 шт., тертый хрен – 45 г, яблоки – 200 г, соль, перец.*

Яблоки запечь и протереть через сито вместе с творогом. Добавить протертые желтки, затем тертый хрен, заправить солью и перцем.

Паштет из рыбы и сыра

Состав: *консервированные сардины – 1 банка, сыр – 80 г, майонез – 80 г, хрен – 40 г, яйца – 4 шт., лимон – 1,5 шт., сливочное масло – 60 г, соль.*

Сливочное масло и сардины в масле растереть в эмалированной посуде, добавить измельченные на терке вареные желтки, сыр и майонез. Потом добавить белки вареных яиц, нарезанные кубиками, тертый хрен, все это вместе заправить лимонным соком и солью.

Зеленое масло

Состав: *сливочное масло – 400 г, зелень петрушки – 25 г, эстрагон – 25 г, мясной сок – 100 г, крахмал – 12 г.*

Размягченное сливочное масло тщательно растереть с мелко нашинкованной зеленью петрушки и эстрагона, мясным соком, сгущенным крахмалом. Посолить.

Масло с красным вином

Состав: *сливочное масло – 400 г, красное вино – 50 г, репчатый лук – 15 г, лимон – 0,5 шт., перец, зелень – 15 г, мясной сок – 20 г.*

В красное вино добавить мелко нарубленный репчатый лук, черный перец, лимонный сок, мелко нарубленную зелень петрушки, мясной сочок, сгущенный небольшим количеством крахмала. Полученную смесь тщательно перемешать и протереть сквозь сито. В размягченное масло добавить протертую смесь, посолить и перемешать.

Горячие молочные блюда

Омлет с сыром и салатом из помидоров

Состав: *яйца – 4 шт., молоко – 100 г, масло – 20 г, салат – 100 г, сыр – 25 г, соль, перец.*

Молоко и яйца взбить и посолить, поперчить, вылить на разогретую с маслом сковороду и жарить до тех пор, когда омлет будет легко отделяться от сковороды; посыпать тертым сыром. Подавать с салатом из помидоров.

Клецки из толокна в молоке

Состав: *толокно – 280 г, молоко – 1 л, соль, яйца – 2 шт.*

В кастрюлю положить толокно, залить его двумя стаканами холодной воды и размешать, чтобы не было комков. Сюда добавить сырые яйца, посолить и опять размешать. Из полученного теста приготовить клецки, отделяя чайной ложкой, смоченной в горячей воде, небольшие кусочки теста.

Клецки опустить в горячее молоко и проварить 8–10 минут. На стол клецки подать в молоке, в котором они варились.

Творожники с картофелем

Состав: *творог – 500 г, картофель – 400 г, яйцо – 1 шт., пшеничная мука – 4–5 ст. ложек, топленое масло – 1 ст. ложка, сметана – 150 г или сметанный соус – 300 г, соль по вкусу.*

Картофель сварить как для пюре, хорошо размять, добавить творог, сырое яйцо, соль, муку, все тщательно перемешать. Полученную массу разделать на творожники и обжарить на сковороде с маслом с обеих сторон до образования румяной

корочки, затем поставить в жарочный шкаф на 5–6 минут. При подаче творожники полить сметаной.

Картофель, отваренный со сливками

Состав: *картофель – 1 кг, соль, перец, мускатный цвет, сливки – 120 г, масло – 80 г.*

Очищенный картофель разрезать на четвертушки, сварить со специями в подсоленной воде почти до готовности, воду слить, залить картофель сливками, добавить масло и еще немного поварить.

Картофель в сметане

Состав: *картофель – 1 кг, соль, перец, сметана – 200 г, сыр – 50 г, сухари – 30 г.*

Очищенный картофель нарезать кружочками или соломкой, поместить в смазанную жиром огнеупорную стеклянную емкость, посыпать солью, полить сметаной, закрыть крышкой и тушить до готовности. Посыпать картофель тертым сыром, сухарями, подсушить в духовке до образования румяной корочки.

Телятина, запеченная со сметаной Состав: телятина – 1 кг, сливочное масло – 100 г, лук – 120 г, мука – 20 г, сметана – 100 г, рис – 300 г, бульон

На противень с высокими бортами положить масло и кусок телятины и обжарить его со всех сторон, затем прибавить прокипяченный в воде и обсушенный лук, припустить его немного, прибавить муку и залить равными частями бульона и сметаны. Тщательно размешать соус венчиком и запечь вместе с мясом. В качестве гарнира приготовить плов из риса, на который перед подачей уложить нарезанные кусочки мяса. Сверху полить соусом, в котором запекалось мясо, предварительно процедив его сквозь сито и заправив маслом.

Свинина в молоке

Состав: *свинина (лопатка, корейка) – 600 г, сливочное масло – 100 г, молоко – 400 г, репчатый лук – 50 г, перец, соль, лавровый лист, зелень, отварной картофель.*

Свинину нарезать крупными кубиками и обжарить на сковороде с добавлением репчатого лука, нарезанного дольками.

Когда мясо поджарится, влить только что прокипевшее молоко, посолить, поперчить, положить лавровый лист, закрыть крышкой и тушить 35 минут до готовности. Подать в той же сковороде, в которой готовилось блюдо, с отварным картофелем с зеленью.

Фазан в молоке

Состав: *фазан – 1 шт., сливочное масло – 200 г, лук – 30 г, морковь – 30 г, сельдерей – 50 г, мука – 50 г, молоко – 400 г, бульон – 400 г, рис – 300 г, соль, перец, зелень, лавровый лист, гарнир.*

Подготовленного фазана посолить, смазать маслом, положить в кастрюлю и подрумянить в жарочном шкафу. Прибавить очищенные и нарезанные мелко морковь, сельдерей, репчатый лук, лавровый лист. Когда овощи поджарятся, вынуть фазана, к сочку прибавить муку, запассеровать ее, залить молоком и бульоном, посолить, поперчить и, помешивая, довести до кипения. Положить обратно в кастрюлю фазана и тушить его при закрытой крышке на слабом огне до готовности. Готового фазана вынуть, соус процедить и заправить сливочным маслом. Посыпать зеленью.

Фазана гарнировать отварным рисом и подать к нему отдельно приготовленный соус и какой-либо салат из овощей.

Сморчки в сметане

Состав: *свежие сморчки – 500 г, сметана – 1 стакан, сыр – 25 г, мука – 1 ч. ложка, масло – 2 ст. ложки, соль.*

Сморчки или сморчковые шапочки очистить от земли, промыть в холодной воде и отваривать 15–20 минут. Воду слить, грибы хорошо промыть в холодной воде, нарезать ломтиками, положить на сковороду, посолить и обжарить на масле. Затем посыпать мукой, снова обжарить, добавить сметану, прокипятить. Сверху посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

Рыжики в сметане

Состав: *грибы – 500 г, растительное масло – 3 ст. ложки, лук – 1 шт., сметана – 120 г, соль, перец по вкусу, зелень укропа.*

Грибы тщательно промыть, откинуть на решето, дать стечь воде, положить на сковороду с растительным маслом и обжарить. Луковицу мелко нарезать, потушить в масле. Грибы положить в тушеный лук, добавить сметану, продолжать тушить все вместе

40–50 минут. Подавая на стол, посыпать грибы перцем и укропом.

Рыба, запеченная со сметаной и яйцами

Состав: *рыба (филе) – 600 г, яйца – 4 шт., лук репчатый – 2 шт., сметана – 4 ст. ложки, мука – 4 ст. ложки, масло растительное, укроп, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.*

Рыбное филе с кожей нарезать кусочками, посолить, запанировать в муке и поджарить. Потом пересыпать поджаренным луком, залить сметаной и довести до кипения. Белки отделить от желтков, взбить, залить ими рыбу, желтки вылить сверху, посолить, поперчить, посыпать зеленью и запечь.

Картофель в молоке

Состав: *картофель – 600 г, лук-порей – 150 г, масло – 80 г, молоко – 200 г, соль, зелень петрушки.*

Очищенный картофель и белую часть стебля лука-порея нарезать соломкой, посолить, перемешать, обжарить на масле. Выложить на противень, залить молоком и запечь в жарочном шкафу.

Подать горячим с зеленью петрушки.

Лук репчатый, тушенный в сметане

Состав: *лук, сметана – 200 г, яйцо, сыр, масло – 50 г, соль, сухари.*

Лук порезать дольками, положить в горшок, посолить и облить маслом. Закрыть крышкой, потушить в духовке, время от времени помешивая. Когда лук будет готов, выложить его на глубокое блюдо, смазанное маслом и посыпанное сухарями, слоями, каждый слой поливая сметаной, смешанной с яйцом; ею же залить верхний слой. Посыпать сыром, сбрызнуть маслом, дать постепенно подрумяниться в духовке.

Суп молочный с овощами

Состав: *молоко – 500 г, вода – 200 г, цветная или белокочанная капуста – 80 г, репа – 30 г, морковь – 40 г, консервированный зеленый горошек – 50 г, зеленая стручковая фасоль – 50 г, картофель – 150 г, соль, сливочное масло – 10 г.*

Морковь и репу нарезать дольками или ломтиками и

запассеровать с маслом. Картофель нарезать кубиками или дольками, белокочанную капусту мелкими шашками, цветную капусту разобрать на мелкие соцветия, стручки фасоли разделить на 2–3 части. Репу и некоторые сорта белокочанной капусты предварительно бланшировать для удаления горечи. Фасоль отварить.

В кипящую воду поместить пассерованные коренья и подготовленные овощи и отварить при слабом кипении до готовности. За 5–10 минут до окончания варки добавить фасоль, горошек, влить горячее молоко и посолить.

Суп молочный с картофельными клецками

Состав: *картофель – 12 шт., молоко – 8 стаканов, яйцо – 1 шт., масло – 1 ст. ложка, соль.*

Сырой картофель протереть через мелкую терку, отжать через марлю, добавить яйцо. Полученную массу раскатать на небольшие шарики. Молоко довести до кипения, опустить клецки и варить их при слабом кипении. Готовый суп посолить и заправить маслом.

Суп молочный с тыквой и орехами

Состав: *миндальные орехи – 12 шт., тыква – 120 г, рис – 20 г, соль, сахар, сливочное масло – 10 г, молоко – 250 г, вода – 250 г, зелень петрушки.*

Сладкий миндаль очистить от кожицы, обжарить в жарочном шкафу, измельчить в ступке или пропустить через мясорубку (миндаль можно заменить лесными или грецкими орехами). Размельченные орехи залить горячим молоком, разведенным водой, и довести до кипения. Тыкву, очищенную от кожуры и семян и нарезанную на тонкие ломтики, залить подготовленной смесью молока с водой и проварить при слабом кипении 10 минут. Добавить вареный рис, соль, сахар. При подаче суп заправить сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки. Отдельно подать слегка поджаренные (без жира) ломтики белого хлеба.

Суп молочный с овсяными хлопьями

Состав: *молоко – 1 л, овсяные хлопья – 1 стакан, масло – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложка.*

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья, добавить по вкусу

соль и варить 20–25 минут. При подаче к столу положить в суп масло.

Суп молочный с ячневой крупой и картофелем

Состав: *крупа ячневая – 40 г, картофель – 300 г, молоко – 400 г, вода – 300 г, соль, масло сливочное – 10 г.*

Подготовленную крупу положить в кипящую подсоленную воду и отварить до полуготовности. Затем добавить картофель, нарезанный мелкими кубиками, и сварить до готовности. В конце варки добавить горячее молоко и довести до кипения.

Суп молочный рисовый

Состав: *молоко – 1 л, рис – 4 ст. ложки, масло – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложка.*

Рис хорошо промыть, откинуть на дуршлаг; когда вода стечет, положить рис в кипящее молоко, добавить соль, сахар и варить 30 минут. При подаче к столу положить масло.

Суп молочный с макаронными изделиями

Состав: *молоко – 700 г, вода – 200 г, макаронные изделия (лапша, макароны, вермишель) – 80 г, сахар – 10 г, соль, сливочное масло – 10 г.*

В кипящую смесь молока с водой заложить предварительно сваренные до полуготовности макаронные изделия и отварить до готовности. Перед окончанием варки в суп добавить соль и сахар.

Десерты

Смесь сырно-фруктовая

Состав: *апельсин – 100 г, яблоки – 100 г, сахарная пудра – 25 г, сыр – 125 г, сливки – 100 г.*

Подготовленные апельсины, яблоки, сыр нарезать мелкими кубиками, к сливкам добавить сахарную пудру и взбить. Затем все осторожно перемешать и выложить в салатник.

Творожный пудинг со шпинатом

Состав: *творог – 500 г, сметана – 1 стакан, яйца – 3 шт.,*

сахарный песок – 2 ст. ложки, манная крупа – 2 ст. ложки, масло – 2 ст. ложки, свежий шпинат – 250 г, сыр – 25 г.

В протертый творог добавить яичные желтки, растопленное масло, сахар, соль, манную крупу. Все это хорошо перемешать и взбить деревянной лопаточкой. Шпинат перебрать, очистить от стебельков, листья промыть в двух-трех водах, откинуть на решето, дать стечь воде, затем мелко изрубить и перемешать с творожной массой.

Смешав всю массу со взбитыми белками, переложить ее в смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду, сровнять поверхность, смазать ее сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф на 15–30 минут. Готовый горячий пудинг выложить на блюдо, полить маслом и подать с холодной сметаной.

Дыня и сливы под взбитыми сливками

Состав: *небольшая дыня – 1 шт., сливы – 1,5 стакана, толченые орехи – 2 ст. ложки, мед – 2–3 ст. ложки, кислый сок – 2 ст. ложки, сладкий сметанный соус или взбитые сливки – 0,75 стакана.*

Дыню очистить, нарезать тонкими ломтиками и положить на блюдо. Из слив удалить косточки, разрезать пополам и вместе с толчеными орехами уложить на кусочки дыни. Сбрызнуть соком, в который предварительно добавлен мед. При желании залить густым сладким сметанным соусом или взбитыми сливками с небольшим количеством сахара. Соус и сливки можно подать отдельно.

Пудинг сырный

Состав: *пшеничный хлеб – 300 г, твердый сыр – 200 г, молоко – 300 мл, сливочный маргарин – 50 г, яйца – 5 шт., соль.*

Пшеничный хлеб натереть на терке, смешать с тертым сыром и горячим молоком со сливочным маргарином. Посолить, добавить растертые желтки и взбитые в пену белки. Осторожно все перемешать и полученную массу уложить в форму, смазанную жиром и посыпанную мукой. Варить на пару в течение 45–50 минут.

Напитки

Яичное молоко

Состав: *молоко – 1 л, желтки – 2 шт., сахарный песок – 30 г, ваниль.*

В кипящее молоко добавить желтки, сахарный песок и ваниль и взбить.

Холодный напиток из малины

Состав: *малина – 600 г, сахарный песок, молоко или сливки.*

Малину хорошо промыть, очистить от плодоножек, сложить в миску и хорошо размять пестиком, деревянной ложкой или толкушкой. Влить 1 л воды, тщательно размешать, сложить массу в полотняный мешочек и отжать, добавить в отжатый сок сахарный песок по вкусу, разбавить наполовину молоком или сливками.

Холодный напиток из клубники

Состав: *клубника – 500 г, молоко – 0,5 л, сахарный песок, сливки – 0,5 стакана.*

Клубнику промыть, обсушить, протереть через сито, добавить молоко, сахарный песок, размешать, разлить в высокие фужеры, остудить в холодильнике. Перед подачей взбить сливки и разложить их сверху в фужеры. Подавать напиток очень холодным.

Холодный напиток из молока и персиков

Состав: *персики – 500 г, вода – 0,5 стакана, сахарный песок – 100 г, молоко – 0,25 л, сливки – 0,25 л.*

Персики промыть, удалить косточки, добавить воды и уварить до мягкости. Протереть и полученное пюре растереть с сахаром. Охладить, влить молоко, размешать, добавить сливки, снова размешать, разлить по стаканчикам и остудить в холодильнике. Подавать очень холодным.

Ацидофильное молоко с морковным соком

Состав: *ацидофильное молоко – 0,5 л, морковный сок – 50 мл.*

В охлажденное ацидофильное молоко постепенно влить сок, разлить по стаканам и тотчас подать.

Коктейль молочный

Состав: *мелко наколотый лед – 2 ст. ложки, молоко – 0,6 стакана, вода – 2,5 чашки, сахарный песок – 0,5 стакана, какао – 5 ч. ложек, яйцо – 1 шт.*

Приготовить какао на воде сахаром. Все компоненты взбить венчиком или в миксере и разлить в стаканчики.

Кофейный коктейль

Состав: *молоко – 250 г, черный кофе – 150 г, мороженое – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Чайный коктейль

Состав: *молоко – 250 г, холодный крепкий чай – 150 г, мороженое – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Банановый коктейль

Состав: *молоко – 350 мл, большой банан – 1 шт., измельченный лед – 2 ст. ложки.*

Взбить в миксере.

Малиновый коктейль

Состав: *молоко – 250 мл, замороженное малиновое пюре – 100 г, клубничный сироп – 25 мл, ванильное или клубничное мороженое – 2 ст. ложки.*

Малиновое пюре разморозить и с помощью миксера смешать с остальными компонентами за 60 секунд.

Клубничный коктейль с лимонным сиропом

Состав: *молоко – 350 мл, замороженное клубничное пюре – 100 г, лимонный сироп – 15 мл, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Коктейль с медом

Состав: *молоко – 250 г, мороженое – 2 ст. ложки, мед – 25 г, лимонный сироп – 25 г.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Лимонный коктейль

Состав: *молоко – 350 мл, лимонный сок – 50 мл, апельсиновый сироп – 50 мл, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Сельдереевый коктейль

Состав: *молоко – 100 мл, мелко нарезанный сельдерей – 50 г, большое кислое яблоко – 0,5 шт., соль или сахарный песок по вкусу.*

Сельдерей очистить, нарезать кусочками, яблоко очистить и нарезать кружочками. Все компоненты смешать с помощью миксера за 1 минуту.

Апельсиновый коктейль

Состав: *молоко – 350 мл, апельсиновый сок – 50 мл, апельсиновый сироп – 50 мл, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Фруктовый коктейль

Состав: *молоко – 350 мл, большой банан – 0,5 шт., груша – 1 шт., фруктовый сироп – 25 мл, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

Взбить в миксере.

Морковный коктейль

Состав: *молоко – 250 г, мороженое – 2 ст. ложки, морковный сок – 50 г.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Морковный коктейль с простоквашей

Состав: *морковный сок – 2 стакана, соки апельсиновый и лимонный – по 1/2 стакана, простокваша – 1 стакан.*

Хорошенько взбить в миксере все соки с простоквашей или ряженкой.

Клюквенно-кефирный коктейль

Состав: *клюква – 100 г, кефир – 500 мл.*

Клюкву раздавить и взбить в миксере с охлажденным кефиром.

Коктейль молочно-черносмородиновый

Состав: *сок черносмородиновый – 1/2 стакана, молоко – 500 мл.*

Смешать в миксере черносмородиновый сок и охлажденное кипяченое молоко.

Малиново-молочный коктейль

Состав: *малина – 1 стакан, молоко – 1 стакан.*

Взбить в миксере малину с молоком.

Напиток молочный с облепихой

Состав: *молоко – 500 мл, облепиха (сок с мякотью) – 5 ст. ложек.*

К охлажденному молоку добавить подслащенный облепиховый сок с мякотью. Смесь взбить миксером. Подавать в высоких фужерах.

Абрикосовый напиток

Состав: *абрикосовый сок – 50 г, молоко – 100 г, простокваша или ряженка – 50 г.*

Молоко вылить в кастрюлю и прокипятить, добавить простоквашу или ряженку, при непрерывном помешивании влить абрикосовый сок и тщательно все размешать.

Напиток из сливок и клубники Состав: сливки – 0,5 л, клубника – 0,5 кг, сахарный песок

Очищенную и хорошо промытую клубнику протереть сквозь сито и растереть с сахаром так, чтобы сахарный песок совершенно растворился. Разбавить сливками, хорошо размешать и до подачи держать в холодильнике.

Напиток «Итальянский»

Состав: *сироп банановый – 40 г, сироп лимонный – 10 г, молоко – 0,5 стакана.*

В нагретый стакан влить банановый и лимонный сиропы, горячее молоко и размешать.

Морс из облепихи с кефиром

Состав: *кефир – 1 стакан, облепиха – 200 г, мед или сахар – для подслащивания.*

Ягоды облепихи (или сок) взбить в миксере, добавив сахар или мед. Отдельно взбить кефир. Все компоненты соединить, перемешать и разлить по бокалам, в которые предварительно положить кубики льда (по желанию в них можно заморозить ягоды клубники или смородины).

Морковь и изюм со взбитыми сливками

Состав: *сливки – 1 стакан, сахарная пудра – 1 ст. ложка, тертая морковь – 250 г, изюм – 1 горсть, лимонный сок.*

Охлажденные сливки взбить, добавить сахар, тертую на мелкой терке морковь, изюм и лимонный сок. Приготовленную массу выложить в вазочки, украсить изюмом и подать на стол с печеньем.

Выпечка

Творожное печенье

Состав: *яйца – 2 шт., вода – 2 ч. ложки, сорбит – 25 г, мука – 20 г; для начинки: творог – 120 г, сливочное масло – 20 г, сахарный песок, сливки – 60 г; джем – 40 г, шоколад – 10 г.*

Белок яйца, сорбит, воду взбить в густую пену, добавить желток и немного муки. Осторожно все перемешать и раскатать по небольшой форме, выложенной промасленной бумагой. Выпечь при слабом нагреве.

Для начинки используют творог, который растирают с маслом и сахаром, и половину взбитых сливок.

Готовый пирог смазать джемом, начинкой, украсить оставшимися взбитыми сливками и тертым шоколадом.

Пирожное «шу»

Состав для теста: *вода – 300 г, сливочное масло – 160 г, соль – 3 г, мука – 260 г, яйца – 12 шт.;* ***для начинки:*** *сливки – 400 г, сахарная пудра – 2 ст. ложки, кусочки шоколада, орехи.*

Отсадить из корнетика на слегка смазанный маслом противень круглые лепешки из заварного теста. У выпеченной заготовки срезать верхнюю часть, заполнить полость сливками или кремом из корнетика, посыпать тертым шоколадом, положить на крем верхнюю часть заготовки, а затем обсыпать сахарной пудрой и толчеными орехами.

Противни должны быть смазаны очень тонким слоем жира, так как излишний жир способствует образованию трещин на нижней корке. Заварные изделия выпекать 30–40 минут при 180–200 ˚С. Затем духовку нужно выключить и дать изделиям слегка остыть в ней.

Готовые изделия должны быть внутри полыми. Начинки для них могут быть как сладкие, так и соленые.

Масляные кольца

Состав: *мука – 800 г, масло – 500 г, сливки – 250 г, яйца – 2 шт., дрожжи – 1 стакан, цедра одного лимона, корица для посыпки.*

Налить в кастрюлю сливки, добавить масло, поставить на огонь и мешать до тех пор, пока масло не разойдется. Остудить, влить стакан дрожжей, всыпать муку, добавить яйца и лимонную

цедру. Мешать тесто деревянной ложкой до тех пор, пока не начнет отставать. Из теста сделать кольца, уложить на лист, покрытый масляной бумагой. Дать подняться, смазать яичным желтком, смешанным со сливками и растопленным маслом, посыпать сахаром и корицей. Выпекать на умеренном огне.

Творожный кекс

Состав для теста: *сливочное масло – 250 г, творог – 250 г, сахар – 200 г, пшеничная мука – 500 г, яйца – 4 шт., изюм – 150 г, лимон – 1 шт., питьевая сода, соль.*

Взбить масло с сахаром, добавляя по одному яйца, сок половины лимона и натертую лимонную цедру, творог, изюм, соль, просеянную муку и погашенную лимонным соком соду. Тесто хорошо вымесить и выложить в смазанную форму. Выпекать при средней температуре около 50 минут.

Кекс «кислый»

Состав для теста: *сливочное масло – 200 г, сахар – 300 г, яйца – 6 шт., молоко – 100 г, пшеничная мука – 500–600 г, лимон – 2 шт., сахарная пудра.*

Сливочное масло растереть с сахаром и лимонной цедрой, ввести по одному яйцу и взбить до растворения сахара. В смесь яиц и сливочного масла влить молоко, перемешать, добавить лимонный сок, просеянную пшеничную муку, замесить тесто. Выложить его в смазанную сливочным маслом и обсыпанную сухарями форму и выпекать. Остывший кекс положить на тарелку, посыпать сахарной пудрой.

Кекс «Сюрприз»

Состав: *мука – 2 стакана, сливочное масло – 250 г, сладкая сырковая масса – 250 г, мед – 1 ст. ложка, сгущенное молоко с сахаром – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., апельсинные цукаты – 2 ст. ложки, рубленые грецкие орехи – 0,5 стакана, соль, питьевая сода – 0,5 ч. ложки, сок лимона – 1 ч. ложка;* ***для шоколадной глазури:*** *сахарная пудра – 150 г, какао-порошок – 2 ст. ложки, растопленное сливочное масло – 2 ст. ложки, горячая вода – 3 ст. ложки;* ***для отделки:*** *ядра орехов – 1 горсть, апельсинные цукаты – 1 ложка.*

Масло тщательно растереть с сырковой массой до получения кремообразной консистенции, добавить яйцо, мед, сгущенное молоко, соль, соду, сок лимона, тщательно перемешать, затем всыпать муку с орехами, замесить тесто. Форму «сердечко»

обильно смазать размягченным маслом, обсыпать сухарями или мукой, положить в нее тесто, заполняя форму на три четверти объема, и поставить в духовку при температуре 180 ˚С. Выпекать до готовности – примерно 40–45 минут.

Кекс охладить, извлечь из формы, завизировать шоколадной глазурью, украсить крупными красивыми ядрами грецкого ореха и цукатами.

Крендели с сыром

Состав: *мука – 600 г, тертый сыр – 1,5 стакана, сливочное масло или маргарин – 300 г, питьевая сода – 0,5 ч. ложки, молоко – 1,5 стакана, соль – 2 ч. ложки, яйцо на смазку – 1 шт.*

В муке размешать тертый сыр, масло или маргарин, добавить соду, соль, молоко и замесить не слишком крутое тесто, которое оставить на 2 часа на расстойку. Готовое тесто раскатать на посыпанной мукой доске в пласт толщиной 5 мм; разрезать на полоски и сформировать в виде кренделей, которые смазать яйцом, переложить на противень и выпечь в горячей духовке.

Крендели не портятся долгое время, поэтому их можно готовить впрок и хранить в картонных коробках.

Рулет с творожной начинкой

Состав для начинки: *свежий творог – 600 г, сметана – 300 г, яичные желтки – 4 шт., тертая лимонная цедра, сахар – 100 г, отборный изюм – 50 г, яичные белки – 4 шт., сахар – 50 г, мука – 500 г, смалец – 20 г, яйцо – 1 шт., уксус – 1 ч. ложка, теплая соленая вода, смалец для смазывания теста – 150 г, панировочные сухари – 30 г.*

Хорошо вымесить тесто до образования пузырей, сформовать из него несколько круглых булок, уложить их на посыпанное мукой чистое полотенце, смазать поверхность топленым смальцем во избежание трещин, накрыть теплой кастрюлей и оставить на 10–15 минут. Каждую часть выстоявшегося теста раскатать в тонкий пласт, просушить, густо смазать топленым смальцем и посыпать панировочными сухарями.

Свежий творог протереть через дуршлаг, перемешать со сметаной, яичными желтками, тертой лимонной цедрой, сахаром, отборным изюмом и сладкой пеной из яичных белков и сахара.

На одну треть каждого пласта положить начинку и с помощью полотенца, на котором лежит тесто, скатать тугой рулет. Противень смазать жиром, уложить в него рулеты, смазать их поверхность топленым смальцем и выпекать в горячей печи до

румяного цвета.

Баба творожная

Состав: *творог – 500 г, сахар – 1,5 стакана, изюм – 2 ст. ложки, корица, яйца – 4 шт., сливочное масло – 30 г, молотые панировочные сухари – 2 ст. ложки, соль.*

Отделить желтки от белков. Желтки тщательно растереть с творогом, солью и сахаром, добавить изюм, корицу, взбитые белки и хорошо перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, выровнять поверхность, сбрызнуть маслом, обсыпать молотыми сухарями и запечь в духовке.

Баба с яблоками и творогом

Состав: *пшеничный хлеб – 200 г, молоко – 1 стакан, яйца – 2 шт., сахарный песок – 2 ст. ложки, творог – 100 г, яблоки – 4 шт., панировочные сухари или мука – 2 ст. ложки, маргарин – 1 ст. ложка.*

Черствый пшеничный хлеб нарезать кусочками и замочить в подслащенной яично-молочной смеси. Размокший хлеб растереть, добавить творог и очень мелко нарезанные яблоки, панировочные сухари или муку, все тщательно смешать. Приготовленную массу выложить в глубокую форму с волнистыми боками, смазанную маргарином и обсыпанную панировочными сухарями. Выпекать в умеренно нагретой духовке 30 минут. Готовую бабку выложить на блюдо и облить горячим белым ванильным соусом так, чтобы она им пропиталась.

Народные пряники

Состав: *мед – 500 г, пшеничная мука – 500 г, сметана – 0,5 стакана, молоко – 1 стакан, яичные желтки – 2–3 шт., жженый сахарный песок – 1 ч. ложка, молотая корица – 1 ч. ложка, гашеная пищевая сода – 0,5 ч. ложки.*

Муку смешать с молотой корицей и содой. В мед ввести жженый сахар, влить молоко, сметану, выбить яичные желтки и хорошо перемешать. Затем добавить муку и вымесить тесто. На противни, смазанные маслом или жиром и посыпанные мукой, уложить коржи и выпечь. Готовые коржи охладить и нарезать пряники желаемой формы.

Печенье из творога

Состав для теста: *сухой творог – 250 г, сливочный маргарин – 250 г, мука – 4 ст. ложки;* ***для отделки:*** *сахар – 0,5 стакана, мак —*

1–2 ст. ложки, тмин – 1–2 ст. ложки, дробленые ядра орехов – 1 горсть.

Маргарин тщательно растереть с творогом до получения однородной массы, добавить муку, замесить тесто. Раскатать тесто слоем толщиной 0,5–0,6 см, нарезать гофрированным ножом на квадратики или ромбики размером 3×3 см. Поверхность заготовок посыпать сахаром, орешками, маком или тмином. Выпекать до золотистого цвета при температуре 210–220 °С. Подавать печенье к чаю, кофе.

Коржики с сыром

Состав: *мука – 90 г, молоко – 400 г, масло – 50 г, тертый сыр – 300 г, яйцо – 1 шт., желтки – 2 шт., толченые сухари – 10 г.*

Просеянную муку поджарить на масле до желтоватого цвета, смешать с молоком и проварить 5 минут. Затем добавить тертый сыр, перемешать, ввести в смесь яйцо, взбитые желтки и поставить на огонь, все время взбивая, пока масса не закипит. Тогда снять посуду с огня, дать остыть и выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями.

Выпечь и разрезать на порции.

Коврижка деревенская

Состав: *мука – 1,5 стакана, мед – 150 г, яйца – 2 шт., сметана – 0,5 стакана, сахар – 1 стакан, пряности молотые (корица, гвоздика, перец душистый), сода.*

Мед уварить и охладить. Желтки растереть добела, добавить сметану, мед, пряности, смешанную с содой часть муки и хорошо взбить. Белки взбить, посыпать оставшейся мукой и ввести в тесто. Выложить на противень и выпечь в духовке.

Мазурка с творогом

Состав: *мука – 400 г, масло – 200 г, сахарный песок – 200 г, яйцо – 1 шт.;* ***для начинки:*** *творог – 1 кг, сахарный песок – 200 г, желтки – 10 шт., ром – 10 г.*

Приготовить песочное тесто из муки, масла, сахара и одного яйца. Тесто разложить на листе. Творог протереть через сито, добавить сахар, желтки и ром. Все хорошо перемешать и положить тонким слоем на тесто, посыпать сахаром с ванилью.

Выпекать в духовке 30 минут.

Вафли со сливками

Состав: *мука – 200 г, масло сливочное – 50 г, яйца – 5 шт., сливки – 100 г, молоко – 150 г, ванилин, соль.*

Сливочное масло размять, положить в посуду, добавить в него муку (20 % от общего количества муки), поставить посуду в холодное место и взбить деревянной веселкой до образования густой однородной массы. В приготовленную массу, непрерывно помешивая, постепенно ввести желтки, а затем всыпать оставшуюся муку, положить сахар, ванилин, размешать и развести тесто молоком. После этого в подготовленное тесто влить сначала взбитые сливки, затем взбитые белки и вновь осторожно размешать. Посуду с готовым тестом поставить на лед или положить в холодную воду. Выпечь тесто на специальной вафельной доске, смазанной жиром, в течение 3–5 минут. При подаче вафли начинить взбитыми сливками.

Десерты

Яблоки, моченные с черной смородиной

Состав: *яблоки – 10 кг, ягоды черной смородины – 1 кг, вода – 5 л, сахар – 500 г, листья смородины – 250 г, соль – 80 г.*

Яблоки, ягоды и листья черной смородины моют в холодной воде. Складывают яблоки в кадку или банки плодоножками вверх, пересыпая ряды яблок ягодами черной смородины. Все это кипятят, растворяют в ней сахар и соль. Листья смородины укладывают в один слой поверх яблок. Заливают все это охлажденным раствором, накрывают куском ткани, кладут кружок, кладут на него груз, после выносят на холод.

Желе из черной смородины с портвейном

Состав: *сахар – 350 г, черная смородина – 700 г, портвейн – 300 мл, желатин – 25 г, взбитые сливки – для украшения.*

Положить в сотейник смородину и сахар и поставить на слабый огонь, чтобы смородина пустила сок. Затем протереть ее через сито. К полученному пюре добавить портвейн и немного воды, чтобы увеличить объем до 1,5 л. Замочить желатин и минут через 10 распустить его на огне, но не доводить до кипения.

Вылить желатин в смородиновую смесь и хорошо перемешать. Разлить по формам, поставить в холодильник.

Красная и черная смородина в сахаре

Состав: *красная и черная смородина – 500 г, сахарная пудра – 500 г, яйцо (белок) – 1 шт.*

Отберем целые ягоды, промоем, хорошо просушим в глубокой чашке, удалим весь мусор, вольем туда яичный белок и все аккуратно перемешаем, чтобы белок равномерно распределился по ягодам. Затем пересыплем ягоды на решето, чтобы лишний белок мог стечь, и обваляем несколько ягод в блюдце с сахарной пудрой. Откладываем их и добавляем еще горсть. В итоге все ягоды мы обкатываем в пудре и получаем столь любимые в народе белые шарики.

Салат из грейпфрутов

Состав: *грейпфруты – 2 шт., апельсины – 2 шт., яйцо (белок)*

– 1 шт., сахар – 1 ч. ложка, сахарная пудра.

Грейпфруты и апельсины очистить от кожуры, нарезать кружочками прямо в тарелке или салатнице, чтобы не вытек сок, посыпать сахаром. Сверху салат украсить взбитыми с сахарной пудрой белками.

Салат фруктовый

Состав: *апельсин – 100 г, яблоки – 100 г, сахарная пудра – 25 г, сыр – 125 г, сливки – 100 г.*

Подготовленные апельсины, яблоки, сыр нарезать мелкими кубиками, к сливкам добавить сахарную пудру и взбить. Затем все осторожно перемешать и выложить в салатник.

Салат из апельсинов, бананов и дыни

Состав: *апельсины – 2 шт., бананы – 2 шт., небольшая дыня – 1 шт., мед – 2 ст. ложки, кислый сок – 2 ст. ложки, толченые орехи – 2 ст. ложки, майонез.*

Фрукты очистить. Апельсины и бананы нарезать кружочками, а дыню четырехугольными ломтиками и вперемежку сложить на блюдо (по кругу или прямыми рядами). Залить смесью меда с соком, посыпать толчеными орехами, при желании добавить майонез.

Салат из лимонов и яблок

Состав: *лимоны – 2 шт., яблоки – 4 шт., сахар – 150 г.*

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Лимоны очистить, удалить зерна, мякоть мелко нарезать. Яблоки и лимоны уложить слоями в салатницу, посыпав каждый лимонный слой сахаром. На 2–3 часа поставить в холодное место.

Сырный салат с фруктами

Состав: *швейцарский сыр – 250 г, апельсин – 2 шт., яблоки – 2 шт., сахар – 50 г, лимонный сок, йогурт – 150 мл.*

Сыр, очищенные апельсины и очищенные яблоки (без сердцевины) нарезать кубиками. К йогурту добавить сахар, подкислить лимонным соком и залить этой смесью салат. Слегка перемешать и подать к столу.

Салат пестрый с сыром

Состав: *твердый сыр – 200 г, шампиньоны – 100 г, сладкий перец – 2 стручка, яблоки – 2 шт., апельсин или мандарин – 1 шт., йогурт – 1 стакан, мед – 3 ч. ложки, горчица – 1 ч. ложка, лимонный сок – 2 ст. ложки, цедра апельсина.*

Сыр и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезать небольшими кубиками. Молодые шампиньоны потушить и разрезать пополам, более крупные – на несколько частей. Из перца удалить сердцевину, нарезать кольцами и смешать с дольками мандаринов или разрезанными поперек дольками апельсина.

Приготовить соус из йогурта, горчицы, меда, лимонного сока и цедры. Заправить салат и перемешать.

Брусника с цитрусовыми

Состав: *брусника – 1 кг, лимон – 2 шт., апельсин – 2 шт., сахар – 700 г.*

Бруснику промыть, просушить. Цитрусы помыть хорошо щеточкой. Порезать на кусочки. По возможности удалить косточки. Измельчить фрукты в кашицу с помощью блендера. Бруснику также измельчить до состояния пюре. Смешать ягодное и фруктовое пюре, добавить сахар, хорошо перемешать. Это пюре можно долго хранить в холодильнике.

Пудинг лимонный

Состав: *пшеничная мука – 1 неполный стакан, сливочное масло – 150 г, молотые сухари – 2 стакана, сахар – 0,7 стакана, лимонный сок – 2 ст. ложки, цедра половины лимона, яйца – 6 шт., соль по вкусу.*

Яичные желтки растереть с сахаром, белки взбить до пенистой консистенции. Размягченное сливочное масло, молотые сухари, предварительно поджаренную муку и соль смешать с желтками. Добавить лимонный сок и измельченную цедру. В смесь ввести белки. Все тщательно перемешать, выложить в смазанную маслом форму и довести до готовности на водяной бане.

Пудинг маковый

Состав: *мак – 200 г, яйца – 5 шт., панировочные сухари – 3 ст. ложки, сахар – 100 г, цедра половины лимона, молоко – 2*

стакана; ***для соуса:*** *молоко – 1 стакан, яйца – 3 шт., мука – 3 ч. ложки, сахар – 200 г, ванилин.*

Мак хорошо промыть, залить молоком, сварить до мягкости. Слить молоко, пропустить мак через мясорубку. Желтки растереть с сахаром, смешать с сухарями и тертой цедрой, прибавить растертые желтки, взбитые в густую пену белки, осторожно перемешать сверху вниз. Выложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму. Варить на пару в течение часа.

Готовый пудинг залить ванильным соусом и подавать горячим.

Лимонное желе

Состав: *лимон – 1 шт., сахарный песок – 1 стакан, вода – 3 стакана, желатин – 25 г, цедра.*

В кастрюлю влить воду, всыпать сахарный песок, размешать и довести до кипения. В приготовленный горячий сироп положить цедру, срезанную с половины лимона, и замоченный желатин. Сироп, помешивая, снова довести до кипения и влить лимонный сок. Горячий сироп процедить через плотную ткань, слегка охладить и разлить в формочки или вазочки.

Суп из ревеня

Состав: *ревень – 600 г, вода – 2 л, сахарный песок – 200 г, крахмал – 60 г, сметана – 50 г.*

Ревень промыть в проточной воде, нарезать на кусочки и отварить до готовности. Потом вместе с отваром протереть сквозь сито, добавить сахар и довести до кипения. Крахмал развести холодной кипяченой водой и, помешивая суп, заварить в нем разведенный крахмал. На стол суп подать охлажденным со сметаной.

Суп из ревеня, яблок и клубники

Состав: *свежий ревень – 50 г, яблоки – 50 г, клубника – 100 г, сахарный песок – 40 г, крахмал – 70 г, клубника, рассыпчатый рис, сметана или сливки.*

Ревень очистить от кожицы и нарезать, из яблок удалить семена и отварить в воде с сахаром. Часть подготовленной клубники протереть, положить в суп при заправке крахмалом и довести до кипения.

При подаче в тарелку добавить целые ягоды клубники,

рассыпчатый рис, сметану или сливки.

Суп из шиповника, облепихи, яблок и риса

Состав: *рис – 3–4 ст. ложки, сушеные плоды шиповника – 3–4 ст. ложки, облепиха – 5–6 ст. ложек, яблоки – 2–3 шт., сахарный песок – 3–4 ст. ложки.*

Плоды шиповника перебрать, промыть, размять, залить кипящей водой и варить при слабом кипении, закрыв крышкой, 10 минут. Затем дать настояться 3 часа и процедить. Облепиху перебрать, промыть кипяченой водой, потолочь, отжать сок, соединить с настоем шиповника. Свежие яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать соломкой и пересыпать сахарным песком. Кожицу от яблок и отжимки ягод облепихи залить водой и сварить, затем все вместе с отваром протереть через частое сито, охладить, соединить с настоем шиповника, добавить сахар, размешать и охладить. Сварить рассыпчатый рис и охладить. В тарелки положить отварной рассыпчатый рис, нарезанные яблоки, залить подготовленным отваром, положить сметану или сливки.

Суп из цитрусовых

Состав: *свежие апельсины и мандарины – 250 г, картофельный крахмал – 20 г, сахарный песок – 100 г, вода – 800 г, сливки, сметана, рис, клецки.*

Очистить от кожицы апельсины или мандарины, нарезать их кружочками. Мелко порубить цедру, обдать ее кипятком, залить горячей водой и довести до кипения. Полученный отвар процедить, добавить сахарный песок, нарезанные плоды и варить 3–4 минуты. Затем заварить крахмалом, довести до кипения и охладить.

При подаче положить в суп ломтик апельсина или мандарина, сливки и сметану.

Суп можно подать с рисом и клецками.

Суп апельсиновый с тыквой и орехами Состав: апельсины – 2 шт., тыква – 300 г, миндальные орехи – 20 шт., мед – 2 ст. ложки, вода – 4 стакана

Тыкву очистить и натереть на крупной терке. Орехи очистить от скорлупы, обдать кипятком, снять коричневую пленку, а ядра потолочь. Апельсины с цедрой нарезать тонкими ломтиками.

Подготовленные продукты соединить, залить кипящей водой и кипятить 5 минут. Охладить и добавить мед.

Напитки

Отвар шиповника

Состав: *плоды шиповника – 100 г, вода – 1 л.*

Первый способ. Отсортированные плоды сушеного шиповника красно-оранжевого цвета моют, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь и кипятят 10 минут. Накрывают крышкой, охлаждают и настаивают в течение суток. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток, так как со временем количество витамина С уменьшается.

Второй способ. Сушеные плоды шиповника моют, после стекания воды слегка дробят деревянной толкушкой в эмалированной посуде, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь, кипятят 8 минут, накрывают крышкой охлаждают и настаивают в течение 12 часов. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток.

Дневная норма для детей – четверть стакана, для взрослых – полстакана.

Напиток из шиповника

Состав: *шиповник (сухие плоды) – 3 ст. ложки, черника (сушеная) – 1 ст. ложка, вода – 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) – 4 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки.*

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить. Напиток особенно полезен людям, страдающим нарушением обмена веществ и сахарным диабетом.

Яблочная вода с медом

Состав: *яблоки – 100 г, вода – 200 г, мед – 1 ст. ложка, лимон – 0,5 шт.*

Очищенные и нарезанные дольками яблоки залить водой, добавить лимонную цедру, затем мед и кипятить на слабом огне 20 минут. Отвар охладить, затем процедить.

Сироп из шиповника

Состав: *плоды шиповника – 1 кг, сахар – 1 кг, вода – 6 стаканов.*

Свежие плоды шиповника, отделенные от семян, тщательно промыть в холодной воде, затем очистить от волосков, измельчить. Прокипятить в воде в течение 10 минут, добавить сахар и продолжать варить еще 15–20 минут, процедить через сито и разлить в стерилизованные бутылки.

Сироп можно использовать для приготовления различных блюд и напитков, а выжимки плодов – для начинок и приправ. Значительно легче и проще готовить сиропы из лепестков шиповника.

Сироп из лепестков шиповника Состав: лепестки шиповника – 30 г, сахар – 700 г, вода – 1 л

Растворить сахар в воде, нагреть до кипения и полученным сахарным сиропом залить лепестки шиповника. Смесь довести до кипения и оставить для охлаждения в закрытой посуде на 10–12 часов. Хранить в стеклянных бутылках или банках, не отделяя лепестки от сиропа.

Отвар морковный с лимоном

Состав: *морковь – 200 г, лимон – 20 г, вода – 800 мл.*

Морковь очищают и натирают на мелкой терке, отжимают сок. С лимона снимают цедру, отжимают сок. Цедру мелко нарезают, соединяют с морковной мезгой, заливают горячей водой и варят 5–10 минут. Дают отвару настояться, процеживают. В него вливают отжатый сок моркови и лимона, охлаждают.

Отвар апельсиновый

Состав: *апельсины – 200 г, вода – 700 мл.*

Апельсины очищают, отжимают сок, ставят его на холод. Цедру апельсина мелко нарезают, заливают горячей водой,

кипятят 10 минут и настаивают 4 часа, затем процеживают. В процеженный отвар добавляют отжатый сок и охлаждают.

Изюмный отвар

Состав: *изюм – полстакана, вода – 500 мл, лимон – 2 ломтика.*

Полстакана изюма перебрать, промыть, мелко нарубить, залить стаканом воды, кипятить 10 минут, отжать и в полученный сок добавить лимон или лимонную кислоту по вкусу.

Настой шиповника

Состав: *плоды шиповника; вода; сахар (по желанию); сухофрукты (по желанию).*

Промывать ягоды под проточной водой. Затем высыпать их в термос с расчетом 1 ст. ложка плодов на 1 стакан воды. Плоды лучше измельчить, так им будет проще отдавать свои полезные свойства. В термос также можно закинуть небольшую горсть изюма или кураги. После того, как все ингредиенты находятся внутри, залить их не кипятком, а водой 80 ˚С. В термосе должно остаться немного воздуха, чтобы отвар мог «дышать». Завариваться шиповник должен 7–8 часов. Пить по полстакана 3 раза в день. Если заваривать шиповник без сахара, то очень полезно пить его потом с медом.

Настой из чернослива

Состав: *чернослив – 100 г, вода – 1 л, сахар – 0,7 стакана.*

Чернослив залить кипятком и оставить на 8–10 часов. Затем настой слить, добавить в него сахар и размешать. Пить настой перед едой. Размягченный чернослив без косточек употребить целиком или в виде пюре.

Морс из шиповника

Состав: *свежие ягоды шиповника – 1 кг, вода – 1 л, сахар – 200 г, лимонная кислота – 1–2 г.*

Измельченные плоды залить кипящей водой (одна часть ягод, одна часть воды) и оставить на 1–2 дня, после этого спрессовать. Возможно также измельченные ягоды шиповника нагревать примерно 30 минут в воде при 80 ˚С, а затем в горячем виде прессовать. В процеженный или отстоявшийся сок добавить 0,2 кг сахара и 1–2 г лимонной кислоты (на 1 л сока). Такой морс богат

витамином С (50–80 мкг %) и является ценным продуктом, особенно в весенний период. Для приготовления морса рекомендуют использовать плоды с кустов садового шиповника, содержащий до 1000 мкг % витамина С.

Морс из плодов шиповника и яблок

Состав: *ягоды шиповника – 4 ст. ложки, кислые яблоки – 5 шт., вода – 1 л, сахар или мед – 3–4 ст. ложки, лимонная или апельсиновая цедра, лимонная кислота.*

Очищенные плоды шиповника и яблоки, нарезанные мелкими кусочками, залить холодной водой, кипятить несколько минут, процедить. В отвар добавить сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры, по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту.

Лимонный морс

Состав: *вода – 500 мл, лимон – 1 шт., сахар – 100 г.*

Вымыть лимон. Облить кипятком, дать остыть и натереть цедру на терке, стараясь не снимать белый слой. Выжать из лимона сок и поставить в холодильник. Лимонную цедру залить холодной водой, поставить на огонь и вскипятить. Снять с огня, процедить, добавить сахар и хорошо перемешать. Остудить, влить лимонный сок, перелить в кувшин и поставить в холодильник.

Так же делается апельсиновый морс, но в него к одному апельсину добавляется сок половинки лимона, если апельсин сладкий. Если же апельсин кисловатый, то лимон можно не добавлять.

Морковно-клюквенный морс

Состав: *морковь – 2 шт., клюквенный сок – 1 стакан, вода – 2 стакана, лимон – 1/2 шт.*

Морковь почистить и натереть на мелкой терке, переложить в посуду с крышкой, залить холодной кипяченой водой, плотно закрыть и поставить на 2 часа в холодильник. Потом отжать сок через марлю (2–3 слоя). В него влить клюквенный сок и выжатый сок лимона. Подавать охлажденным.

Морс смородиновый ассорти

Состав: *черная смородина – 1 стакан, красная смородина – 1 стакан, вода – 1 л, сахар – 1/2 стакана, сок 1/2 лимона.*

Взять ягоды черной смородины, ягоды красной смородины, выжать из них сок, а выжимки залить водой и прокипятить на слабом огне 3 минуты, добавить сахар, прокипятить еще 2 минуты, процедить, охлаждают, смешать с соком, добавить сок от лимона. Напиток пить холодным.

Морс черносмородиновый

Состав: *черная смородина – 150 г, вода – 1 л, сахар – 120 г.*

Смородину перебрать, промыть, размять, отжать сок, слить его в стеклянную посуду, накрыть крышкой и поставить в холодильник. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения, проварить 10 минут, затем процедить. Полученный отвар соединить с охлажденным соком, добавить сахар и хорошо перемешать.

Мятно-смородиновый морс

Состав: *черная смородина (сок) – 50 г и 1 стакан, мята (свежие листья) – 30 г, вода – 2 стакана, мед – 3 ст. ложки.*

Свежий сок черной смородины (50 г) и листья свежей мяты залить водой и кипятить на слабом огне 2–3 минуты, настаивать 20 минут. Затем в охлажденный и процеженный отвар листьев смородины и мяты добавить 1 стакан сока черной смородину и 3 ст. ложки меда, хорошо размешать, разлить по стаканами, в каждый стакан положить по 3 кусочка льда.

Морс «Здоровье»

Состав: *сок свежей капусты, морковный сок, яблочный сок, сахарный песок по вкусу.*

В сок свежей капусты влить яблочный и морковный соки в произвольной пропорции, добавить по вкусу сахарный песок и перемешать.

Сок облепиховый

Состав: *облепиха – 1 кг, вода – 700 мл.*

Ягоды промыть, растолочь, залить водой, перемешать, отжать сок, разлить в чистые бутылки, стерилизовать. Хранить в темном и прохладном месте.

Сок яблочно-морковно-облепиховый

Состав: *яблоки – 5 шт., вода – 4 стакана, морковь – 2 шт., облепиха (сок с мякотью) – 5 ст. ложек.*

Нарезать яблоки, опустить в закипевшую воду, настоять 2 часа, процедить. Отжать сок моркови, смешать с яблочным настоем, добавить 2–3 ст. ложки сока облепихи (желательно с мякотью). Рекомендуется школьникам и студентам после сдачи экзаменов для восстановления сил.

Сок облепиховый с медом и мятой Состав: облепиха – 3 стакана, мед – 50 г, вода – 1 стакан, отвар мяты полевой – 1/2 стакана

Все компоненты тщательно перемешать, оставить на 2 часа на холоде.

Сок калины с облепихой

Состав: *облепиха (сок) – 1 л, калина (сок) – 150 г, желатин – 20 г, сахар – 1 кг.*

К соку облепихи с мякотью добавить сок калины и желатин, предварительно замоченного в воде на 6 часов. Смесь подогреть, добавить сахара. Варить около получаса до 1/3 первоначального объема (готовность определяется как при варке варенья), слегка остудить и разлить в формочки.

Напиток из моркови и капусты

Состав: *сок свежей капусты, морковный сок, отвар шиповника – по 250 мл.*

Все смешать.

Морковно-сельдерейный напиток

Состав: *морковь – 500 г, сельдерей – 300 г, лук – 150 г, яблоки – 200 г.*

Нарезанные овощи (морковь, сельдерей, лук) пропустить через соковыжималку. Яблоки очистить и выжать сок. Полученные соки смешать.

Напиток из морковного и ягодного сока

Состав: *морковь – 1 кг, клюквенный сок – 0,7 стакана, кипяченая вода – 0,5 л, сок из половины лимона, сахарный песок по*

вкусу.

Очищенную и промытую морковь натереть на терке, залить водой и поставить на 2 часа в холодильник, плотно закрыв крышкой. Затем хорошо отжать через полотняную тряпочку. В морковный сок добавить лимонный сок, сок клюквы и сахарный песок по вкусу. Подавать напиток холодным в стаканах.

Компот «Богатырь»

Состав: *яблоки – 150 г, груши – 150 г, персики – 100 г, малина – 75 г, красная смородина – 50 г, черная смородина – 40 г, слива – 40 г, абрикосы – 100 г, черешня – 50 г, вишня – 50 г, сахарный песок для сиропа – 200 г, мадера – 50 г, вода – 700 г, арбуз – 1 шт.*

Яблоки, груши, персики освободить от косточек, сердцевины, нарезать дольками и поставить варить в сиропе с вином до готовности. Сливы, абрикосы, черешню, вишню обработать, но не варить. Малину, красную, черную смородину перебрать и промыть холодной водой. Срезать с арбуза макушку по окружности, удалить ложкой мякоть, оставляя 1 см на стенках. Мякоть нарезать кубиками (без зерен). В пустой арбуз аккуратно заложить мякоть арбуза, сливы, абрикосы, смородину, малину и залить охлажденным компотом из яблок, груш, персиков. При подаче арбуз поставить на стол, закрыть макушкой, рядом положить половник для разлива компота.

Компот из кураги

Состав: *курага – 100 г, вода – 500 мл.*

Курагу промыть, залить горячей водой, кипятить 15–20 минут. Дать настояться.

Компот из кураги, чернослива и изюма

Состав: *курага – 50 г, чернослив – 100 г, изюм – 50 г, сахарный песок – 0,5 стакана.*

Чернослив, изюм, курагу промыть 2–3 раза в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 минут. Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

Компот «Освежающий»

Состав: *сок черной смородины – 100 мл, малиновый сок – 80 мл, мятный сироп – 20 мл, лед, ягоды клубники.*

Смешать в высоком бокале жидкие компоненты добавить лед кубиками по вкусу. Затем украсить стакан фруктами или ягодами и подавать.

Компот из черной смородины Состав: ягоды черной смородины – 300 г, вода – 2 л, ксилит по вкусу

Черную смородину промыть, залить горячей водой и довести до кипения. Добавить подсластитель по вкусу.

Компот смородиново-лимонный

Состав: *сок смородины – 40 мл, лимонный сок – 20 мл, мятный сироп – 20 мл, сахарный сироп – 10 мл, лед, ягоды смородины.*

Смешать в высоком бокале жидкие компоненты добавить лед кубиками по вкусу. Затем украсить стакан фруктами или ягодами и подавать.

Компот «Черные глаза»

Состав: *черносмородиновый сок – 80 мл, сливовый сироп – 20 мл, 1 белок, лед, газированная вода – 60 мл, ягоды смородины – 2 шт.*

Отделить от яйца белок и взбить до получения пенной массы. Вылить взбитый белок в шейкер, добавить остальные компоненты и тщательно перемешать. Полученную смесь перелить в стакан и долить газированной водой. Опустить туда ягоды.

Компот смородиновый

Состав: *смородиновый сок – 50 мл, сахарный сироп – 30 мл, половина яичного белка, газированная вода – 70 мл, лед – 1 кусочек.*

Отделить от яйца белок и взбить до получения пенной массы. Вылить взбитый белок в шейкер, добавить остальные компоненты и тщательно перемешать. Полученную смесь перелить в стакан и долить газированной водой.

Компот из свежих фруктов и дыни

Состав: *яблоки и сливы – по 200 г, груши – 100 г, дыня – 300 г,*

вода – 1 л, сахар – 100 г.

В кипящую воду положить сахар, очищенные сливы без косточек и нарезанные дольками, очищенные груши и яблоки без сердцевин. Варить при слабом кипении до размягчения. Снять с огня и добавить дыню, очищенную от кожи и семян и нарезанную кубиками.

Кисель смородиновый

Состав: *смородина – 150 г, картофельная мука – 60 г или крахмал – 60 г.*

Приготовленные ягоды перебрать, промыть горячей водой, размять деревянным пестиком или ложкой, добавить полстакана кипяченой холодной воды, перемешать и протереть через сито или же отжать через марлю. Выжимки от ягод залить двумя стаканами воды, поставить на плиту и прокипятить в течение 5 минут. После кипячения процедить, в приготовленный отвар поместить сахар, довести до кипения и влить картофельную муку, предварительно разведенную в кипяченой холодной воде, или крахмал, подготовленный таким же способом, дать еще раз закипеть. В готовый горячий кисель можно добавить ягодное пюре, хорошо все вымешать и разлить по стаканам.

Кисель из шиповника

Состав: *сушеные плоды шиповника – 40 г, сахарный песок – 120 г, крахмал – 45 г, лимонная кислота.*

Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут. Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения. Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Кисель из свекольного отвара со сметаной

Состав: *свекольный отвар – 1 л, крахмал – 50 г, лимонная кислота – 2 г, сметана – 200 г.*

У свеклы срезать корневые побеги, ботву. Корнеплоды промыть, залить горячей водой, добавить немного лимонной кислоты и отварить. Отвар процедить, довести до кипения. Частью охлажденного отвара развести картофельный крахмал и

помешивая, влить его в горячий отвар. Довести до кипения и снять с плиты. Разлить кисель в стаканы и охладить. Затем, не размешивая его, добавить сметану или подать ее отдельно.

Кисель лимонный

Состав: *вода – 800 мл, сахар – 1 стакан, цедра 1 лимона, сок 1,5 лимонов, крахмал – 0,4 стакана.*

Воду вскипятить с сахаром, добавить цедру и лимонный сок, еще раз вскипятить, процедить. Снова поставить на огонь и непрерывно размешивая, влить тонкой струйкой смесь из крахмала и 200 мл чуть теплой воды. Как только запузырится и загустеет, снять с огня, охладить, подать со сливками или молоком.

Мусс из облепихи

Состав: *облепиха – 350 г, сахар – 200 г, вода – 1 л, желатин – 2 ст. ложки.*

Свежую или замороженную облепиху перебрать и промыть в воде, откинуть на сито или дуршлаг. Ягоды растолочь, развести стаканом воды и протереть через сито. Отжимки залить 3 стаканами воды, поставить на огонь, довести до кипения и процедить. В процеженный отвар положить сахар и предварительно замоченный в воде желатин. Отвар поставить на огонь и все время помешивая, довести до кипения. После растворения желатина отвар снять с огня, немного остудить, соединить с процеженным соком облепихи и взбить до образования однородной пенистой массы. Когда масса начнет густеть, разлить ее в формочки и поставить на холод.

Мусс из лепестков шиповника

Состав: *готовый сироп из лепестков шиповника – 1 стакан, манная крупа – 1 стакан, вода – 1,5 стакана, вино – 10 мл, измельченные орехи – 2 ст. ложки.*

Манную крупу развести в воде и влить полученную жидкую кашицу в кипящий сироп из лепестков шиповника. Проварить при постоянном помешивании 5–6 минут. Полученную массу охладить, поставить на лед и взбить венчиком до образования густой пены. Подавать в вазочках, мусс можно полить сиропом с вином или посыпать тертым орехом.

Мусс из апельсинов

Состав: *апельсины – 2 шт., лимон – 1 шт., сахарный песок – 200 г, вода – 2,5 стакана, желатин – 2,5 ст. ложки.*

Желатин залить половиной стакана воды, оставить для набухания. Из воды и сахара сварить сироп, влить желатин, довести до кипения, снять кастрюлю с плиты, всыпать натертую на мелкой терке цедру двух апельсинов, добавить апельсиновый и лимонный соки, накрыть крышкой и охладить до комнатной температуры. Затем процедить жидкость через марлю и взбивать до превращения ее в пену. Переложить взбитую массу в смоченную холодной водой форму и вынести на холод. Перед подачей на стол опустить форму на несколько секунд в горячую воду и выложить мусс на блюдо.

Яблочный мусс на манной крупе

Состав: *яблоки без сердцевины – 300 г, сахар – 2 ст. ложки, манная крупа – 1,5 ст. ложки, вода – 500 г, лимонная кислота – 1–2 щепотки.* Яблоки без сердцевины разрезать на 5–6 частей, залить горячей водой и проварить. Протереть и смешать с процеженным отваром, добавить сахар, лимонную кислоту. Довести до кипения и, непрерывно помешивая, тонкой струйкой всыпать манную крупу. Варить 15–20 минут при слабом нагреве. Готовую смесь охладить до 30–40 °С, а затем взбить в густую пенообразную массу, которую быстро разлить и охладить. Подать мусс, полив сиропом.

Мусс морковный

Состав: *морковь – 300 г, лимон – 0,5 шт., сахар, яичные белки – 3 шт., масло – 1 ст. ложка, желатин.*

Морковь натереть на терке и потушить с маслом. Стереть на терке цедру с лимона, добавить в морковь вместе с сахаром и лимонным соком (по вкусу). Белки взбить, добавляя в них по ложке остывшее морковное пюре. При взбивании добавить разведенный желатин. Подать мусс сразу после приготовления с молоком или ванильным соусом.

Малиновый коктейль

Состав: *яичные белки – 4 шт., сахарная пудра – 1 стакан, малина – 400 г.*

Из яичных белков взбить густую белковую пену, добавить в нее сахар и снова взбивать до загустения. Мытую малину, предварительно устранив у нее плодоножки, размять и

примешать к белковой пене. Готовую пену выложить в бокалы и подать в охлажденном виде с печеньем, кексами и сухариками.

Вино из черной смородины

Состав: *смородина черная – 3 кг; для сиропа: сахар – 1 кг, вода – 3 л.*

Ягоды черной смородины отделяют от веточек, перебирают, удаляя посторонние примеси, моют охлажденной кипяченой водой, раздавливают и высыпают в бутыль емкостью не менее 8 л. В отдельной посуде готовят сироп: для этого в воду всыпают сахар и нагревают смесь до полного растворения сахара. Сироп охлаждают до 22 °С и вливают в емкость со смородиной. Оставляют для брожения на 6 дней, после чего вино процеживают через ткань, затем фильтруют через вату и разливают в чистые сухие бутылки. Бутылки укупоривают вымытыми и замоченными в вине пробками и хранят в сухом и прохладном помещении.

Ликер из черной смородины

Состав: *черная смородина, листья черной смородины – 10 шт., водка или спирт; для сиропа: сахар – 750 г, вода – 4 стакана.*

Ягоды черной смородины укладывают в бутыль на 3/4 ее объема, добавляют с десяток промытых в холодной кипяченой воде листьев, заливают крепкой водкой или разведенным до нужной кондиции спиртом, настаивают 6 недель. Затем соединяют с сиропом, приготовленным из сахара и воды, фильтруют и разливают в бутылки. Их крепко их закупоривают и выдерживают 2 месяца.

Вино из белой смородины

Состав: *ягоды белой смородины – 6 кг; для 10 л сусла: 4 л сока белой смородины, 2,4 кг сахара, 4,5 л воды, 1 л водки на 10 л вина.*

Белую смородину тщательно перебрать, удаляя все веточки и незрелые ягоды. Промыть, обсушить и выжать сок. Добавить в сок 1,6 кг сахара и вынести в прохладное место для начала брожения. Через 10 дней, по окончанию брожения, вино проспиртовать: влить водку из расчета – 1 л водки на 10 л вина. Все перемешать до получения однородной крепости, и оставить на 5 дней. (Вино из белой смородины можно готовить любой крепости). Затем процедить и добавить оставшуюся часть сахара – 0,8 кг. Размешать и разлить по бутылкам. Плотно закрыть и поставить в темное холодное место. Через 2–3 месяца вино можно подавать к

столу.

Черная и красная смородина в ликере

Состав: *апельсин – 1 шт., мед – 2 ст. ложки, ликер – 2 ст. ложки, ягоды смородины – по 250 г, взбитые сливки.*

Соединить цедру и сок апельсина, мед и ликер. Положить 250 г красной и 250 г черной смородины в салатницу и залить апельсиновым сиропом. Оставить на ночь в холодильнике. Подавать со взбитыми сливками.

Соусы

Сметанный соус

Состав: *сметана – 1 кг, мука – 50 г, сливочное масло – 50 г, молотый перец, соль.*

Сметану нагреть в чаше до кипения в режиме «Варка», добавить белую пассеровку, тщательно размешать, посолить, поперчить и подержать еще 5 минут в чаше. Готовый соус процедить. Сметанный соус подают к мясным, овощным, рыбным блюдам. Он используется также для приготовления сметанных соусов с различными наполнителями.

Сметанный соус с луком

Состав: *сметанный соус – 800 г, репчатый лук – 300 г, сливочное масло – 30 г, кетчуп – 40 г, соль.*

Сметану нагреть в чаше до кипения в режиме «Варка», добавить белую пассеровку, тщательно размешать, посолить, поперчить и подержать еще 5 минут в чаше. Мелко нашинкованный репчатый лук прожавить в режиме «Жарка» 10 минут, соединить с горячим сметанным соусом и выставить режим «Варка» на 5–7 минут. Добавить соль, кетчуп и размешать. Сметанный соус с луком подают к лангету, изделиям из котлетной массы.

Сметанный соус с хреном

Состав: *сметанный соус – 800 г, сливочное масло – 20 г, 9 %-й уксус – 75 г, хрен (корень) – 200 г, перец горошком, лавровый лист – 3 шт.*

В натертый хрен, слегка спассерованный на масле так, чтобы цвет его не изменился, положить перец горошком, лавровый лист, влить уксус и готовить в режиме «Варка» 5 минут. После этого смесь соединить со сметанным горячим соусом, посолить и в том же режиме готовить еще 5–7 минут. Соус с хреном подают к вареному мясу, солонине, языку.

Хрен с крыжовником

Состав: *хрен – 250 г, крыжовник – 250 г, сахарный песок – 100 г, вода – 100 г.*

Крыжовник вымыть и пропустить через мясорубку. Хрен вымыть, очистить и натереть на терке. Смешать хрен и крыжовник, добавить воду и сахарный песок, уложить в банку, накрыть крышкой и поставить на хранение в холодильник.

Хрен с болгарским сладким перцем

Состав: *перец сладкий – 200 г, хрен 100 г, чеснок – 50 г, сахарный песок – 1 ст. ложка, сок лимонный – 50 г.*

Хрен вымыть, очистить и дважды пропустить через мясорубку. Перец сладкий (красного цвета) вымыть, удалить семена и также пропустить через мясорубку. Чеснок очистить и растолочь. Смешать все подготовленные овощи, добавив сахарный песок и заправив лимонным соком.

Хрен с морковью

Состав: *хрен – 250 г, морковь – 250 г, уксус фруктовый – 50 г, соль – 5 г, вода – 100 г.*

Хрен и морковь промыть, очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. Добавить воду, соль, уксус, перемешать, уложить в банку, закрыть крышкой и поставить на хранение в холодильник.

Хрен со свеклой и чесноком

Состав: *хрен – 250 г, свекла столовая – 250 г, чеснок – 50 г, уксус фруктовый – 50 г, вода – 200 г, соль – 5 г.*

Хрен промыть, очистить и натереть на терке. Свеклу отварить, очистить от кожуры и тоже натереть на мелкой терке. Чеснок очистить и растолочь. Все смешать, добавить кипяченую охлажденную воду, соль и уксус. Уложить в банку, закрыть крышкой, поставить в холодильник на хранение.

Хрен с облепиховым соком

Состав: *хрен – 250 г, облепиховый сок – 250 г, сахарный песок – 100 г, вода – 100 г.*

Очищенный хрен натереть на терке. Смешать с облепиховым соком, сахарным песком и водой.

Хрен со сливами

Состав: *хрен – 250 г, сливы – 250 г, сахарный песок – 100 г,*

соль – 5 г, вода 100 г.

Хрен вымыть, очистить от кожицы, натереть на терке. Сливы вымыть, освободить от косточек и протереть через сито. Смешать с хреном, добавить воду, соль и сахарный песок. Хранить в закрытой банке в холодильнике.

Хрен столовый

Состав: *хрен – 500 г, сахарный носок – 30 г, уксус фруктовый – 50 г, вода – 200 г, соль – 5 г.*

Корни хрена промыть, очистить и натереть на мелкой терке. Добавить кипяченую воду, соль, сахарный песок и уксус, размешать и уложить и чистую банку. Накрыть крышкой и поместить в холодильник для хранения. Если полученный продукт покажется суховатым, добавить кипяченой воды, доведя приправу до нужной консистенции.

Хрен с зеленью укропа

Состав: *хрен – 100 г, укроп, зелень – 100 г, сахарный песок – 1 ст. ложка, вода – 100 г.*

Хрен вымыть, очистить, натереть на терке или дважды пропустить через мясорубку. Зелень укропа вымыть, отжать, мелко нарезать, перемешать с измельченным хреном, добавив сахарный песок и воду. Хранить в холодильнике. Перед подачей на стол смешать со сметаной или кефиром.

Хрен со свеклой и яблоками

Состав: *хрен – 1 часть, свекла – 1 часть, яблоки – 1 часть.*

Хрен промыть, очистить и натереть на мелкой терке. Свеклу вымыть, отварить в кожуре, очистить, натереть на мелкой терке. Сырые яблоки натереть на терке. Все смешать, можно добавить по вкусу соль. Подавать как приправу к мясу и рыбе.

Хрен со свеклой

Состав: *хрен – 250 г, свекла столовая – 500 г, уксус фруктовый – 50 г, вода – 200 г, соль – 5 г.*

Хрен промыть и очистить, измельчить с помощью терки. Сырую свеклу вымыть, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. Смешать с намельченным хреном, добавить воду, соль и уксус, уложить в банку. Хранить в холодильнике.

Хрен с соком красной смородины

Состав: *хрен – 500 г, сок красной смородины – 500 г, сахарный песок – 100 г.*

Хрен промыть, очистить, натереть на терке. Добавить сок красной смородины и сахарный песок, перемешать, уложить в банку, закрыть крышкой и поставить на хранение в холодильник. Эту приправу можно готовить и без сахара.

Хрен с черной смородиной

Состав: *хрен – 250 г, ягоды черной смородины – 500 г, сахарный песок – 200 г, соль по вкусу.*

Хрен промыть, очистить, натереть на мелкой терке. Спелые ягоды черной смородины провернуть на мясорубке или взбить миксером, добавить сахарный песок. Смешать хрен и ягоды, разложить в маленькие баночки. Хранить в холодильнике.

Голландский соус

Состав: *сливочное масло – 800 г, вода – 100 г, яичные желтки – 12 шт., лимон – 2 шт. или лимонная кислота, соль.*

I способ. В глубокий сотейник влить сырые яичные желтки и холодную воду, добавить нарезанное кусочками сливочное масло и варить все это при непрерывном помешивании лопаткой или венчиком. Как только смесь слегка загустеет, нагревание прекратить и заправить соус солью и лимонным соком или лимонной кислотой.

II способ. Яичные желтки проварить с водой, как описано выше, но без масла. Когда образуется сметанообразная масса, нагрев прекратить и, непрерывно помешивая, влить в нее тонкой струей растопленное сливочное масло без сыворотки. Заправить соус солью, лимонным соком.

Голландский соус подают к цветной капусте, спарже, земляной груше, артишокам, к отварным рыбным блюдам.

Острый сметанный соус

Состав: *сметана – 0,8 стакана, кислый сок или столовый уксус – 2–3 ложки, горчица – 2–3 ч. ложки, соль – 1 ч. ложка, черный или красный перец, кетчуп.*

Продукты хорошо перемешать и взбить, затем остро заправить. Подавать к салатам с мягким вкусом.

Острый творожный соус

Состав: *творожный соус, перец – 0,25 ч. ложки, хрен – 0,5 ст. ложки, горчица – 0,5 ч. ложки, луковый сок – 1 ч. ложка.*

К творожному соусу добавить все перечисленные приправы.

Ореховый соус майонез

Состав: *орехи – 5–6 шт., растительное масло – 5–6 ст. ложек, лимон – 0,5 шт.*

Истолочь орехи с небольшим количеством растительного масла, чтобы получилась однородная кашица. Сбивать кашицу, добавив еще масла (2–3 столовые ложки на 1 столовую ложку кашицы). Прибавить сок лимона. Употреблять сразу после приготовления.

Лимонное масло

Состав: *растительное масло – 0,25 л, лимон – 1–2 шт., чеснок – 1–2 зубчика, горчичный порошок – 0,5 ч. ложки.*

Постепенно добавляя сок лимона, взбить масло, добавить 1–2 дольки мелко нарезанного чеснока, щепотку горчичного порошка. Можно все это поместить в бутылку и энергично встряхивать.

Горчичная заправка

Состав: *растительное масло – 150 г, 3 %-й уксус – 320 г, желток – 1,5 шт., готовая горчица – 25 г, сахарный песок – 25 г, соль, перец.*

Желтки вареных яиц растереть с горчицей, солью и сахаром, поливая растительным маслом, пока оно полностью не соединится с желтками и горчицей, затем влить уксус и добавить молотый перец.

Заправка для салатов

Состав: *растительное масло – 500 г, 3 %-й уксус – 500 г, сахарный песок – 40 г, молотый перец – 2 г, соль – 20 г.*

Растительное масло и уксус перемешать с добавлением соли, сахара и молотого перца.

Чесночная заправка

Состав: *чеснок – 50 г, сметана или квас – 100 г, уксус.*

Очистить чеснок от шелухи, мелко его пошинковать и развести квасом, сметаной или уксусом.

Уксусная заправка

Состав: *масло – 250 г, 3 %-й уксус – 250 г, сахарный песок – 20 г, перец, соль.*

В уксус добавить соль, сахар, перец, растительное масло и все перемешать.

Фруктово-ягодный соус

Состав: *лимон – 1 шт., черносмородиновый джем – 350 г, яблочный сок – 350 г, эстрагонный уксус – 25 г, французская горчица – 30 г, перец, лавровый лист – 1 шт., гвоздика – 2 шт., имбирь в порошке, тмин, репчатый лук – 150 г, мадера – 100 г, картофельный крахмал – 10 г.*

Репчатый лук нарезать, промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить уксусом, добавить лавровый лист, перец горошком, гвоздику, тмин. Покрыть крышкой и варить. Добавить горчицу, протертый черносмородиновый джем, яблочный сок, лимонный сок, имбирь в порошке и дать вскипеть. Когда соус закипит, в него влить картофельный крахмал, разведенный мадерой, и довести до кипения, после чего процедить через сито. Этот соус подается к домашней птице, нежирному мясу. Соус хранится в холодном месте около 8 дней.

Яичный соус сладкий

Состав: *яйца – 5 шт., яичные желтки – 5 шт., сахарный песок – 300 г, белое виноградное вино – 500 г, лимон – 1 шт.*

Яйца и яичные желтки тщательно смешать с сахарным песком, столовым белым вином, тонко срезанной с лимона цедрой и проварить на слабом огне, непрерывно взбивая металлическим венчиком. Когда соус увеличится в объеме в 2–3 раза (превратится в пышную пену) и температура его достигнет 70–75 ˚С, из него удалить цедру. Яичный сладкий соус следует использовать в течение 10–15 минут, иначе пена опадет и соус станет жидким.

Яичный соус подают к пудингам, шарлоткам, спарже, артишокам, земляной груше.